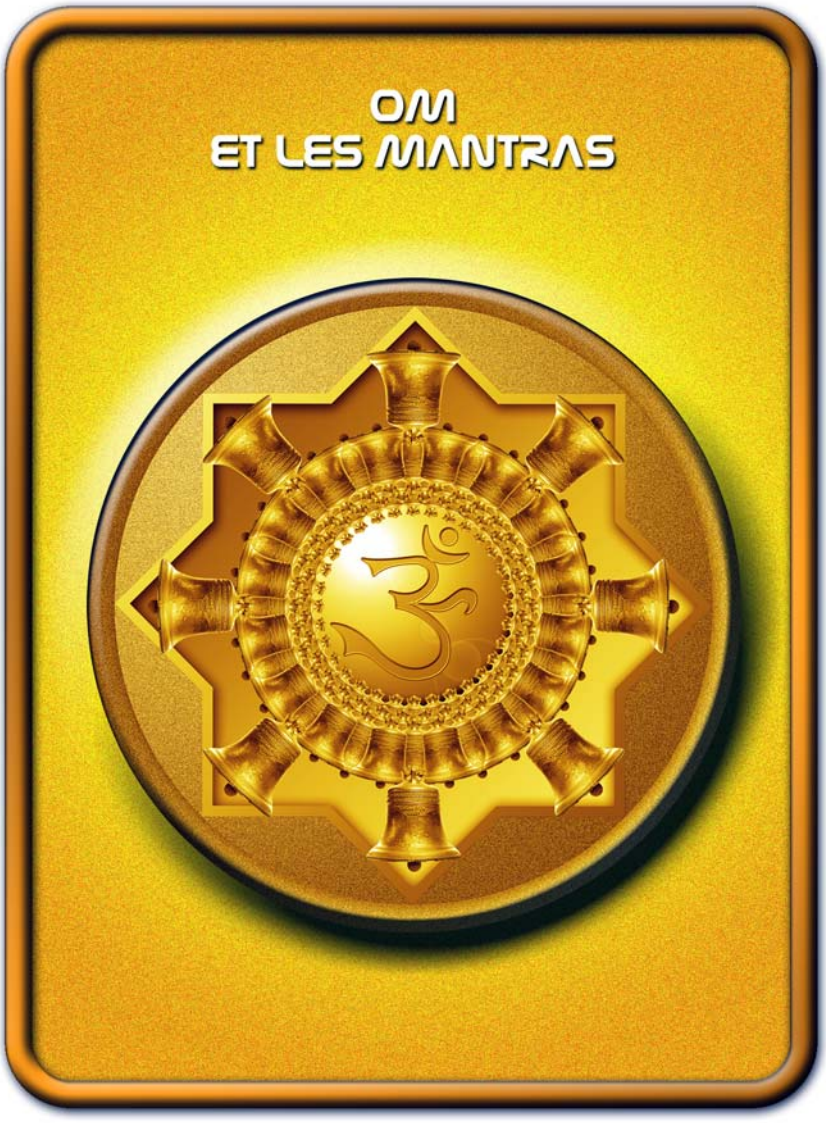
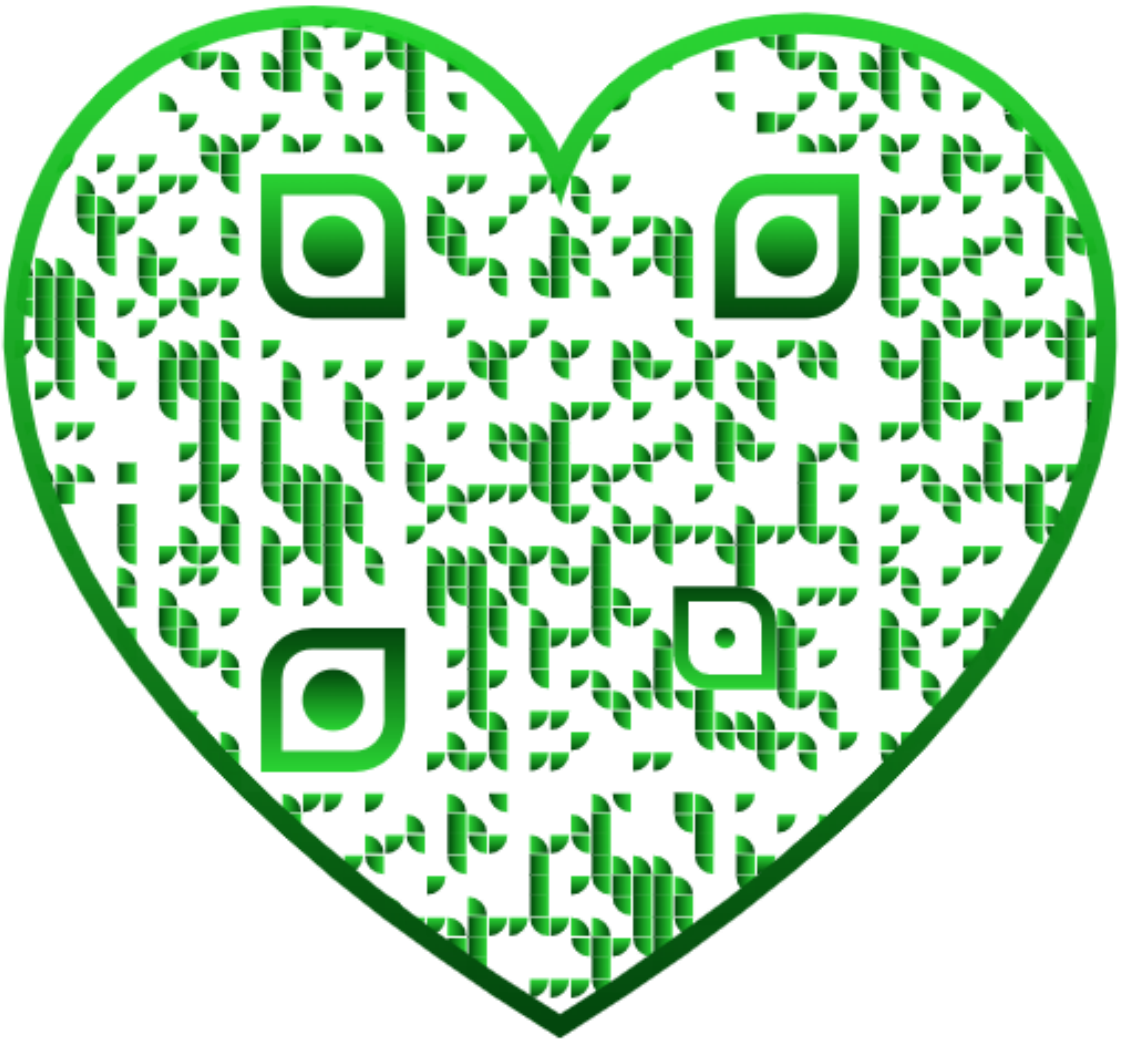
Docteur Francis LEFEBURE

LE NOM NATUREL DE DIEU



Editions PHOSPHENISME



LE NOM NATUREL DE DIEU
OM ET LES MANTRAS

L'interjonction “OM” fait partie de toutes les liturgies hindouistes. La physique moderne met en évidence qu'il exprime mieux la loi de polarité universelle car le “O” se traduit par un cercle à l'oscilloscope cathodique (écran de télévision qui analyse les sons) ; le “M” par un carré.

On retrouve cette polarité morphologique, cercle et droite, dans toutes les polarités de la nature, principalement entre le spermatozoïde et l'ovule. La vague, quand elle éclate, rend une modalité du “OM” (le “O” court). D'autres modalités sont données par le bruit du vent dans les feuilles, le son de la cloche. Morphologiquement, chaque vertèbre exprime le son “OM” par la polarité entre le corps et les lames, et l'ensemble de la colonne vertébrale par l'opposition entre la boule qui termine le coccyx et la vertèbre supérieure, l'atlas, qui n'est formée que de lames ; mieux encore, au centre du crâne, le cube du sinus sphénoïdal. De ces multiples analogies, résultent différentes façons de répéter le son “OM” mentalement.

L'acouphène physiologique (bourdonnement que l'on entend lorsque l'on se bouche les oreilles) est un autre aspect du son “OM”. En se concentrant sur un détail de l'acouphène, on arrive souvent en peu de temps à percevoir des musiques célestes. En conservant une pensée précise pendant cette écoute, on pratique le “Mixage Acouphénique” dont les bienfaits sont parallèles à ceux du Mixage Phosphénique (amélioration de l'attention, la mémoire, l'esprit d'initiative). La méthode est facilement applicable dans le domaine scolaire.

Un mantra est un son dont la répétition mentale agit par son rythme et ses résonances analogiques. Un tableau rationnel des lettres, établi en fonction de la forme des organes vocaux pendant leur prononciation, permet à chacun de construire logiquement les mantras les mieux adaptés au but visé. Ce tableau met bien en évidence que le son sacré principal de toutes les religions est, à peu de choses près, le même et rend à exprimer la loi de polarité universelle.

Les chacras, ou centres psychiques du corps éthérique, apparaissent comme les nœuds de vibrations engendrés par la répétition des mantras dans le tuyau d'orgue qu'est le tube creux central de ce corps subtil (nadi Sushumna du Yoga).
La répétition mentale du “OM” harmonise l'ensemble du psychisme et constitue un puissant stimulant de toutes les fonctions cérébrales.

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.

DU MÊME AUTEUR

• L'INITIATION SUBUD
ou transmission de la grande force de vie par l'oscillation du point de concentration.

• LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE
Développement de la mémoire, de l'intelligence, de la créativité et de l'intuition par le mélange des pensées avec les phosphènes.

• LE PNEUMOPHÈNE
ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

• ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL
par l'audition alternative.

• L'INITIATION DE PIETRO

• YOGA DE DEUX SECONDES

• DU MOULIN A PRIÈRE A LA DYNAMO SPIRITUELLE
ou la machine à faire monter KOUNDALINI Tome I

• KOUNDALINI Tome II

• LA CLÉ DES MANIFESTATIONS SURNATURELLES
Lourdes et le Phosphénisme

• PHOSPHÉNISME ET DÉVELOPPEMENT DE LA CLAIRVOYANCE
Nouvelle explication de l'origine des religions

• L'EXPLORATION DU CERVEAU
par les oscillations des phosphènes doubles

• PUISSANCE DU CHRISTIANISME
Magie chrétienne

• LE PHOSPHÉNISME EN HAUTE-VOLTA
Condensé d'entretiens avec Maître PACERE TITINGA

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome I. La voie sensorielle

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome II. Visions et dédoublements

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome III. Balancements mystiques

• LE DÉVELOPPEMENT DES POUVOIRS SUPRANORMAUX DE L'ESPRIT
par la pensée au sixième de seconde

• OM,
le Nom naturel de Dieu et les mantras

• PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS

• LES HOMOLOGIES
ou la lumière de l'Asie devant la science

• LA RESPIRATION RYTHMIQUE
et la concentration Mentale

La Lumière est une énergie qui produit des synchronisations entre les cellules cérébrales, accélérant et amplifiant les processus physiologiques. La courte fixation d'une source lumineuse provoque donc l'apport d'une énergie supplémentaire dans l'ensemble de la masse cérébrale, ce qui améliore les capacités mentales (mémoire, concentration, idéation, créativité, initiative, etc.), donc l'intelligence dans son ensemble.

L'extraordinaire découverte du Docteur LEFEBURE est que :
"LE MÉLANGE D'UNE PENSÉE AU PHOSPHÈNE TRANSFORME L'ÉNERGIE LUMINEUSE EN ÉNERGIE MENTALE".

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité après la courte fixation d'une source lumineuse. Le "Mixage Phosphénique" consiste à mélanger une pensée au phosphène.

Le Mixage Phosphénique est une REMARQUABLE MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL pour améliorer ses performances applicable, à tout âge, quel que soit le niveau de difficulté et dans tous les domaines de la vie.

Docteur Francis LEFEBURE

LE NOM NATUREL DE DIEU

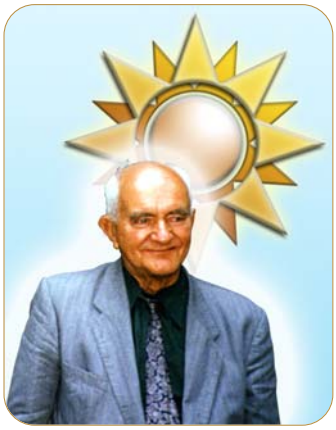
OM ET LES MANTRAS

1e édition à 3e édition : Éditions J.B.G.

4e édition : Éditions PHOSPHÉNISME
Nouvelle version,
illustrations revues pour internet version PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-14-7
Dépôt légal : 4e trimestre 2010

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.



Docteur Francis LEFEBURE

• Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.
• Ancien médecin du Service de Santé scolaire.
• Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.
• Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.
• Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles, en 1975 pour la méthode du *Mixage phosphénique en pédagogie.*

Les Éditions PHOSPHÉNISME Sarl ont été créées en 1986 pour diffuser l'œuvre magistrale et les découvertes d'un chercheur exceptionnel et un homme hors du commun le Dr Francis LEFEBURE.
École du Dr LEFEBURE : École créée en 1987.
Premier Centre d'Enseignement des Techniques Initiatiques Appliquées, poursuit la recherche et la diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, entrepris depuis le 7 août 1945.

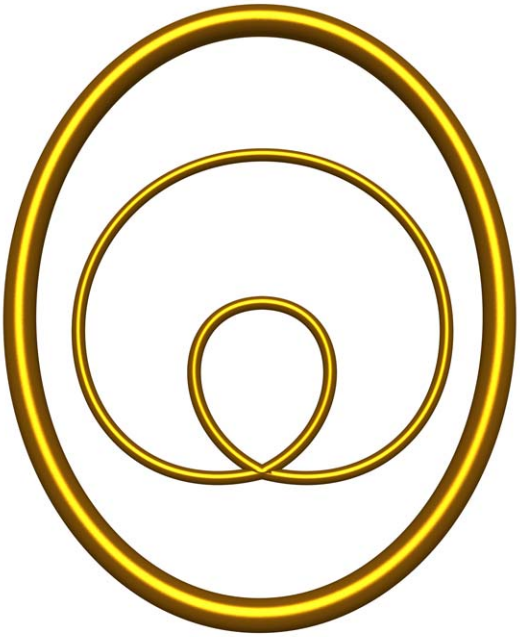
Loin des sectes débiles et débilitantes, loin des sociétés secrètes et pompeuses, le Phosphénisme s'impose de plus en plus comme une alternative pour tous ceux qui sont en quête d'une véritable connaissance ésotérique.
Le Phosphénisme, ce sont aujourd'hui plusieurs centaines de milliers de pratiquants dans le monde. Dans le Phosphénisme, il n'y pas de gourou auquel il faut faire allégeance, pas de dogme (on peut être croyant ou athée), pas d'adeptes coupés du monde, mais des pratiquants individuels parfaitement intégrés dans la société. Aucune pression psychologique ne peut s'exercer sur les pratiquants qui décident d'arrêter (il n'y a pas de communauté) ; enfin, le Phosphénisme n'a pas vocation à infiltrer les instances du pouvoir et c'est pour toutes ces raisons qu'il est la seule organisation ésotérique/initiatique mondiale à ne pas être classée "secte".

Le Phosphénisme, c'est la diffusion auprès du grand public d'un enseignement qui jadis était confidentiel et réservé à une élite d'initiés.

Pour tout renseignement :
Éditions PHOSPHÉNISME
École du Docteur Francis LEFEBURE (Centre Principal)

http://www.phosphenisme.com

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



Symbole du Phosphénisme

Le limaçon de Pascal (au centre de l'œuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.
Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'œuf ou le tourbillon du sang dans le cœur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHÉNISME

"Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHÉNISME® en faisant ce qu'on appelle en grammaire un néologisme, par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil".

LE NOM NATUREL DE DIEU
OM ET LES MANTRAS

QU'EST-CE QU'UN MANTRA ?
OM - LE SOLEIL D'OR
PRONONCIATION DU OM

LA CONSTRUCTION DES MANTRAS
PAR RÉSONANCE ANALOGIQUE

LE NOM NATUREL DE DIEU
OM ET LES MANTRAS

Introduction

Le brassage des idées, provoqué par l'augmentation des moyens d'information et des voyages, met en vis-à-vis des conceptions qui, depuis des siècles ou des millénaires, étaient pratiquement sans contact.

Dans la conscience de chacun, se produisent maintenant des conflits, des hésitations à cause de cette promiscuité des idées d'origine les plus lointaines et les plus diverses. Parfois, le résultat est heureux : le sujet recherche dans chaque courant d'idées ce qu'il a de meilleur et même, il s'efforce de faire une synthèse à l'aide d'un lien qui lui est apparu par cette confrontation, apportant ainsi un élément nouveau à la pensée humaine.

Mais ce cas n'est pas la majorité ; bien au contraire, il se forme des groupes dont la caractéristique est d'avoir abandonné des formes supérieures de pensée pour adhérer à des niaiseries, pour la seule raison qu'elles viennent du fond des âges et des points les plus éloignés de la planète, ce qui leur donne une allure trompeuse d'originalité.

Derrière ces expansions idéologiques qui surprennent par le fait que souvent, les meilleures idées rétrogradent devant les plus primitives, il y a les pressions économiques et ethniques qui propulsent les concepts philosophiques traditionnels du groupe.

C'est ainsi qu'en tout temps, en tout lieu, on a cherché à élever les individus à des états de conscience supranormaux et ce faisant, également améliorer les relations entre eux par la répétition mentale ou à haute voix de certains sons dits "mystiques", bien que leur action n'ait rien de mystérieux devant la physiologie et la physique moderne.

Dans le présent travail, nous avons voulu reprendre l'ensemble de ces sons, sur des bases expérimentales et rationnelles. Nous avons ainsi dégagé les lois qui, à notre avis, ont présidé chez tous les peuples à leur choix, puis nous avons continué en déduisant de ces lois des sons nouveaux, encore inutilisés mais construits d'une façon parfaitement

logique et de plus, dont la plus grande efficacité a été contrôlée expérimentalement.

C'est de la façon la plus impartiale que nous sommes tournés vers tous les peuples, toutes les religions, pour recueillir ceux de leurs sons qu'ils considèrent comme mystiques. Or, il nous est apparu que la méthode la plus proche des conceptions scientifiques est celle des mantras hindous et que le "Pranava mantra", ou mantra principal "OM", est le son qui exprime le mieux la loi de la polarité universelle, infiniment mieux, par exemple, que ses équivalents d'origine chinoise qui voudraient, eux aussi, exprimer la dualité universelle mais n'y réussissent pas.

C'est pourquoi, nous avons choisi ce son comme origine de notre étude et nous lui avons rattaché tous les autres qui en découlent logiquement.

PREMIÈRE PARTIE

"OM"
EXPRESSION DE LA LOI
DE POLARITÉ UNIVERSELLE

I

QU'EST-CE QU'UN "MANTRA"

Le mot "mantra" est un mot sanscrit qui est passé dans la langue française, à tel point que le Larousse en dix volumes en donne cette définition : "Nom masculin invariable, mot sanscrit" signifiant "formule sacrée", littéralement "instrument de pensée". Utilisés dès l'époque védique, les mantras ont conservé dans le brahmanisme tout leur caractère de contrainte magique. Le mantra est divin. Il est la divinité même, la forme matérielle de Dieu. Un mantra essentiel résume tous les autres : la syllabe sacrée "OM".

Cette définition demande à être complétée car si l'on cherchait la traduction exacte du mot "mantra", d'après certains textes, on pourrait plutôt penser qu'elle serait "litanie", c'est-à-dire courte phrase destinée à être répétée d'une façon rythmique, tandis que l'interjection de la litanie (telle que "Alléluia" ou "Hosanna") correspondrait au "bija du mantra", c'est-à-dire à la "racine", l'essentiel du mantra.

Il est vrai que d'autres textes hindous utilisent le mot "mantra" d'une façon plus conforme à la définition du Larousse et c'est celle que nous adopterons, parce qu'elle est la plus facile à interpréter devant la science moderne et qu'elle met mieux en valeur l'originalité du mantra, le différenciant de la prière avec laquelle le mot "litanie" peut prêter à confusion.

Nous repartons de la première définition pour aller voir plus loin comment faire entrer le mantra dans la science moderne.

Enfin, le “divin” étant universel, ce qu’il y a de plus universel est le rythme. Avoir Dieu en soi, à notre époque, signifie s’adonner à l’entraînement de la pensée rythmée. Ce qu’il y a de plus “divin” dans le mantra, c’est principalement qu’il est un son répété rythmiquement. Il n’a donc pas de signification dans une langue humaine. Certes, il peut arriver qu’il ressemble à un mot dans une quelconque langue mais c’est pure coïncidence et cela n’a aucune importance.

Quand nous étions enfants, un professeur de latin nous avait dit avoir observé sur lui-même que s’il répétait sans cesse mentalement le même mot, celui-ci perdait tout sens dans un langage humain. Le professeur ignorait tout de l’orientalisme mais il avait fait sur lui une remarque profondément exacte. Il y a deux utilisations possibles d’un mot :

- soit comme support des idées que l’on relie entre elles grâce à lui. Alors, le son fait partie du langage.

- soit une action du mot répété, toujours le même mentalement, et il agit alors par son rythme et ses résonances analogiques pour produire des effets qui sont en tous points comparables à ceux de la vibration sonore obtenue à l’aide d’un archet sur une plaque métallique saupoudrée de spores de lycopode où s’organisent alors les merveilleuses et infiniment variées figures de Chladni.

Ainsi, le mantra, c’est-à-dire n’importe quel mot répété mentalement rythmiquement, crée dans notre âme des formes, et dans la mesure où la pensée agit sur un milieu ambiant, invisible autour de nous, et qu’elle est transmissible télépathiquement, le mantra agit, tel le son qui modèle les formes ou brise une coupe de cristal à distance “comme une contrainte magique”, comme le dit exactement le Larousse.

De même que chaque vibration engendre, sur la poudre de lycopodes d’une plaque métallique de forme déterminée, des dessins qui lui sont caractéristiques, de même chaque mantra, dont les effets dépendent essentiellement de la répétition rythmique mentale, aura secondairement des variétés d’effets, fonctions de ses résonances analogiques, et ce sont elles que nous allons étudier ici, ce qui nous conduira à une conception parfaitement logique de nouveaux mantras traditionnels, le OM excepté.

En effet, nous repartons dans cette étude du son “OM” ou “pranava mantra”, mantra principal, c’est parce qu’aucun autre son, aucune autre

religion, aucun autre entraînement, ne nous a paru pouvoir prendre autant de place dans la science comme l'expression de la loi de polarité universelle, ce que nous allons démontrer.

II

L'ANALYSE MORPHOLOGIQUE DU MANTRA «OM» [1]

Nous étudions ici le pranava mantra, ou premier de tous les mantras, dans son orthographe simple "O" et "M". Nous verrons plus loin son deuxième aspect qui s'écrit AUM. Notons néanmoins dès maintenant que la lettre "A" sanscrite et la lettre "OU" se prononcent ensemble comme la lettre "O", de telle sorte que, quelque soit l'orthographe adoptée, il n'y a pas de doute que la véritable prononciation soit "OM". C'est celle qui nous a été indiquée par notre maître zoroastrien, Arthème Galip, et qui nous a été confirmée bien des fois par des hindous.

Nous remarquons que la voyelle "O" est obtenue en disposant les lèvres de telle sorte qu'elles revêtent une forme plus proche de celle du cercle que pour n'importe quelle autre voyelle ; mieux encore, en recourbant légèrement la pointe de la langue vers le haut, en gonflant légèrement les joues, de telle sorte que la cavité buccale semble mouler, autant que faire se peut, sur une sphère imaginaire.

La seule lettre "M", prononcée à l'état pur, est au contraire obtenue par le repos complet de tous les muscles des organes de la phonation : c'est le bourdonnement bouche fermée, lèvres détendues, voile du palais tombant.

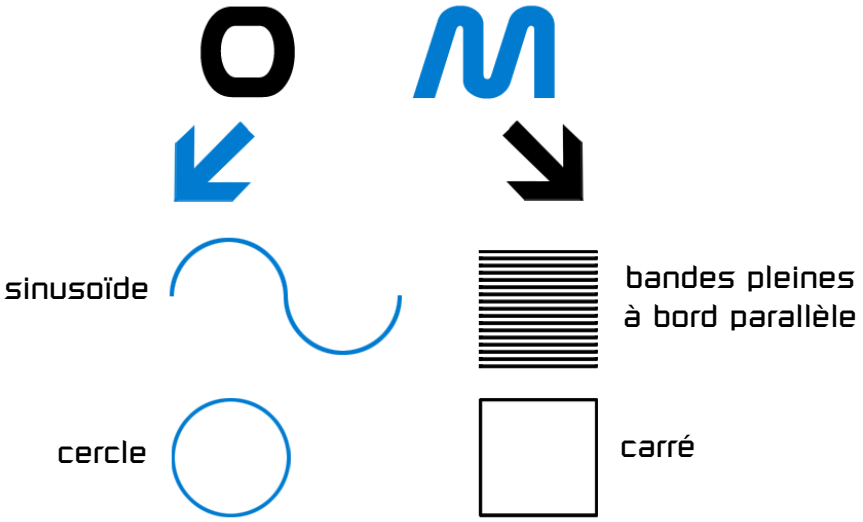
Nous remarquerons que la disposition des lèvres en cercle engendre des ondes circulaires dans l'air, c'est-à-dire les plus simples possibles. Tout se passe comme si l'on faisait tomber un cerceau horizontalement dans l'eau.

---

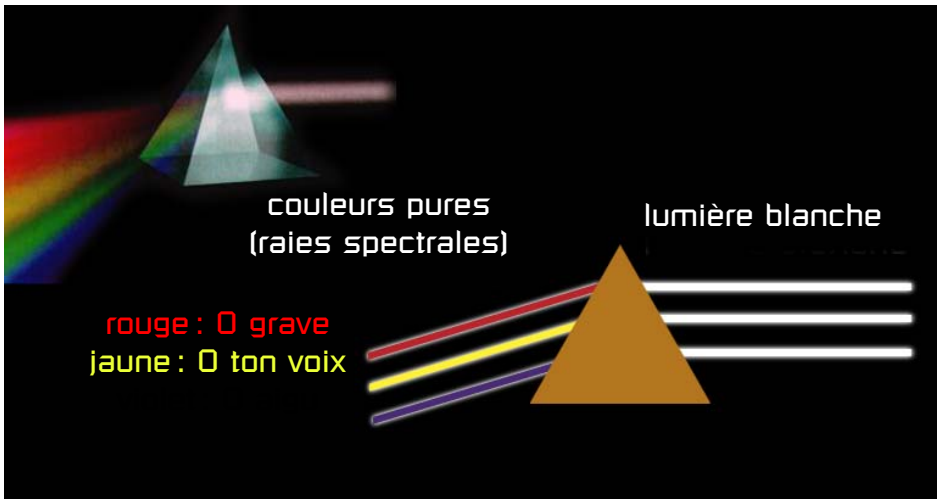
1 - Voir tableau pages suivantes.

TABLEAU I

QUELQUES ANALOGIES
DE L'ASPECT BINAIRE DU « OM »



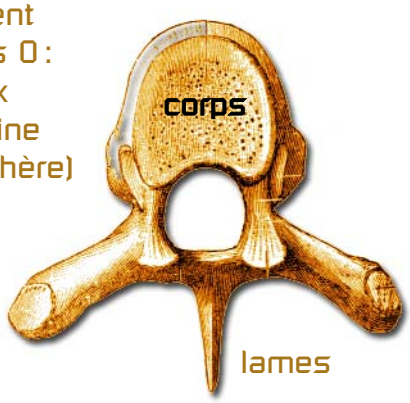
Analyse à l'oscilloscope cathodique pour
deux dispositions possibles des électrodes



Décomposition de la lumière par un prisme

équilibre

seulement
des corps 0 :
coccyx
(se termine
par une sphère)



seulement
des lames

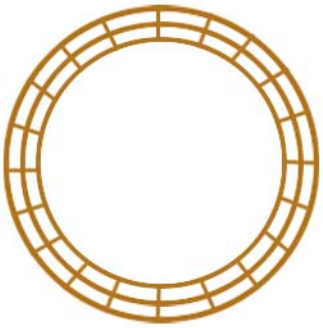
(dominantes
rectilignes)

atlas

bas mi-hauteur haut

Colone vertébrale

Équilibre
entre
les fibres
radiées
et
les fibres
circulaires

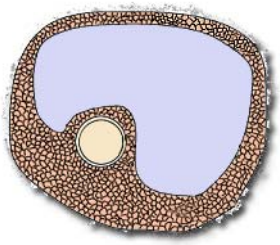


ce qui justifie
la tradition
du Yoga
qui fait
correspondre
le mantra OM
au 3ème œil
entre les sourcils

Iris

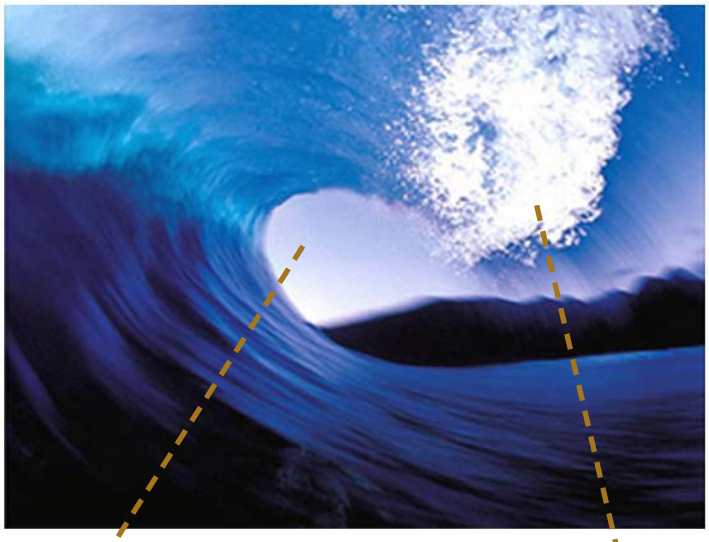
---

ovule



spermatozoïde

Polarité sexuelle

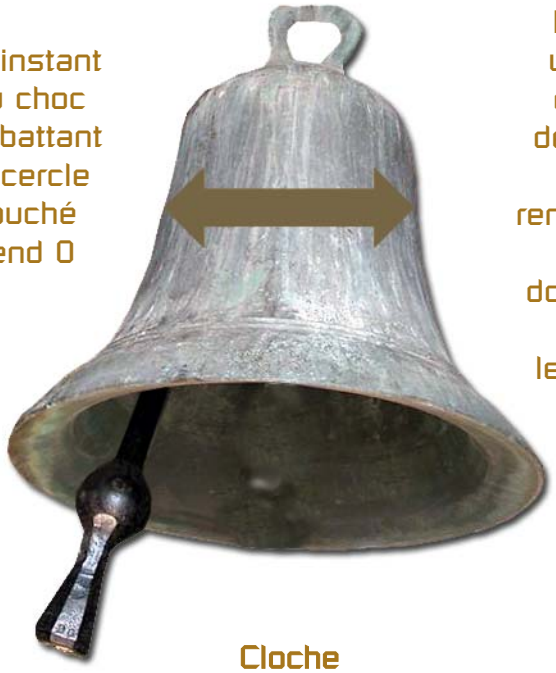


Vague qui éclate

La cavité du rouleau étant cylindrique rend O en éclatant

Les multiples sons dûs au frottement de l'eau rendent M

À l'instant du choc du battant le cercle touché rend O



Elle admet une infinité de coupes de diamètres différents rendant chacun une note, donc mélange de toutes les notes : M

Cloche

Ces ondes circulaires, centrées sur le lieu du point de chute, revêtent l'aspect, sur une coupe verticale passant par ce point, d'une sinusoïde ; ce en quoi elles constituent des vaguelettes sur l'eau. La forme sinusoïdale est la plus simple de l'infinité des formes possibles de vibrations, lesquelles ne sont jamais que des complexes de sinusoïdes, comme cela se démontre en physique (par les "Séries de Fourier").

Déjà, nous commençons à relever les oppositions entre la lettre "O" et la lettre "M" car au cours de la prononciation de cette dernière, attendu que les lèvres sont fermées et l'air est repoussé vers les fosses nasales. Celles-ci constituent la cavité osseuse la plus irrégulière de l'organisme, à cause des trois cornets, très contournés, qui contribuent à filtrer l'air durant la respiration. De plus les sinus, principalement maxillaires et frontaux, constituent des caisses de résonance aux formes capricieuses.

Par conséquent, la vibration montant de la corde vocale et suivant ce trajet produira le maximum d'harmonique qu'il est possible, et même de notes surnuméraires, par suite de vibrations osseuses venant renforcer les vibrations aériennes.

On peut se faire une idée de l'importance des vibrations osseuses lors de la prononciation de la lettre M, en posant une main sur la fontanelle antérieure d'un nourrisson qui vagit. On observera qu'il pousse un cri très proche de la lettre M, ou plus exactement de la lettre N, faisant des "Ouinnn" très prolongés, en avançant très fortement le voile du palais, ce qui a pour effet de refouler l'air vers le nez encore plus que la lettre M.

Nous verrons, lors de la classification des lettres dans le but de mettre en évidence leur valeur mantrasique, que l'air projeté ainsi plus haut fait vibrer davantage le sinus frontal que le sinus maxillaire. Le premier étant plus petit, il rendra un son plus aigu et c'est pourquoi la lettre "N" est une lettre "M" qui contient une plus grande proportion d'aigus, ces deux lettres étant proches parentes.

Or, lorsque l'on pose la main sur la fontanelle de l'enfant qui crie "Ouinnn", on est étonné de l'intensité des vibrations que la paume perçoit. Lorsque plus tard la fontanelle est fermée, les vibrations du liquide céphalo-rachidien sous-jacent n'en sont que plus fortes puisque leur énergie ne peut plus se disperser par la fontanelle. Elles restent donc emprisonnées, parcourant la surface du cortex. Cette expérience si simple met bien en évidence combien le chant, d'une façon générale, est un

stimulant de la surface du cerveau mais aussi combien le choix d'un mantra destiné à être répété à haute voix a d'importance car chaque lettre va engendrer des ondes différentes qui vont parcourir le cortex et de ce fait, pouvoir influencer la pensée dans un sens spécifique au son choisi.

Nous allons donner à cette notion d'opposition entre la simplicité de la lettre "O", qui est la plus grande possible dans le domaine vocal, et la complexité supérieure à celles de toutes les autres vibrations du langage de la lettre "M", une base physique et expérimentale par l'analyse à oscilloscope cathodique.

Il nous faut d'abord rappeler ce qu'est cet appareil, pour les personnes que ce mot déroute : le modèle le plus connu en est la télévision ; il est beaucoup plus compliqué que celui nécessaire pour notre analyse. Dans ce dernier, l'antenne est remplacée par un micro devant lequel on vocalise les sons à analyser. Ceux-ci engendrent dans le micro un courant dont les vibrations apparaissent sur l'écran sous l'aspect d'une courbe. Avec une disposition correcte des électrodes (c'est-à-dire des organes qui agissent sur le faisceau cathodique, ou courant d'électrons qui circulent dans le vide de la grosse ampoule) et un réglage correct, la courbe qui apparaît sur l'écran (face antérieure de l'ampoule) est réellement celle décrite par les molécules d'air dans l'atmosphère.

L'aspect est différent suivant la disposition des électrodes, de même que des vagues n'auront pas la même apparence à la télévision selon que la caméra sera braquée vers elles, de dessus, du haut d'un avion, ou latéralement, au niveau de l'eau contre la vitre d'un aquarium.

Or, pour une certaine disposition des électrodes, la lettre "O" se traduit à l'oscillographe cathodique par un cercle. On peut contrôler ainsi la perfection de son émission en surveillant la forme de la figure et faire varier la voix, jusqu'à ce que la forme soit un cercle pratiquement parfait. À ce moment, la voyelle émise est typiquement un "O".

Pour une autre disposition des électrodes, la forme émise est une sinusoïde, c'est-à-dire la courbe de la vague. On ne s'étonnera pas de cette transformation, en raison de la parenté des deux courbes : un bouchon qui flotte sur une vague monte et descend, mais selon la ligne verticale ; il décrit un cercle dans un plan vertical perpendiculaire à la crête de la vague. Ceci est bien visible, par exemple, sur des vaguelettes expérimentales dans un aquarium, ce qui permet de faire une

photographie avec une pose assez longue pour que le flotteur ait décrit un cercle complet (C'est pourquoi, d'ailleurs, on dit en mathématiques que la sinusoïde est une fonction circulaire).

Si maintenant, nous analysons la lettre "M", c'est-à-dire le bourdonnement bouche fermée, à l'oscillographe cathodique, nous voyons que pour la disposition des électrodes qui donne un cercle pour la lettre "O", à la place nous obtenons un carré très précis. Ceci est apparenté avec ce que l'on appelle le "signal carré" en électronique, ou le signal qui contient le maximum d'harmonique. Cette expression est particulièrement logique puisque la couleur blanche est le mélange de toutes les couleurs.

L'analyse par l'oscilloscope cathodique nous amène donc à traduire géométriquement le son "OM" par un cercle dans un carré (ou inversement, suivant l'intensité relative des deux sons). Nous avons ainsi une RÉSONANCE ANALOGIQUE parfaite entre le son et la forme, sur une base naturelle et non conventionnelle.

Pour la disposition des électrodes qui donne une sinusoïde comme traduction de la lettre "O", la lettre "M" est traduite par une bande continue constituée par deux droites parallèles et une teinte uniforme entre les deux. Ceci est facilement explicable puisque nous avons vu que la lettre "M" est formée par toutes les harmoniques possibles rendues par la cavité nasale et les sinus, leur nombre étant pratiquement infini. Dans ces deux lignes parallèles, il y a les sinusoïdes de toutes les longueurs d'onde, ce qui couvre toute la surface.

Nous voyons donc que l'oscillographe cathodique met en valeur que la lettre "O" est réellement traduite dans l'air par un cercle, la lettre "M" par des droites ; ainsi, le son "OM" est l'expression vocale de toutes les polarités dont l'un des pôles tend vers le cercle, l'autre vers la droite, comme c'est le cas, fondamentalement, entre l'ovule et le spermatozoïde. Par conséquent, l'analyse à l'oscillographe cathodique met en évidence que le pranava mantra "OM" est l'expression naturelle de la loi de polarité universelle.

Nous avons analysé cette loi dans notre ouvrage *Homologies* et l'on ne peut bien comprendre toute l'importance du son "OM" qu'en étudiant ce livre. Ici, nous glanerons ce que nous en avons dit de-ci, de-là dans nos diverses publications, lorsqu'il en découle des conclusions pratiques sur les meilleures modalités de la répétition mentale du "OM".

III

OM, SOLEIL D'OR SUR LES NUAGES

Nous avons vu combien il est physiquement vrai que le son "OM" répond à la loi de la polarité qui, partout, oppose le cercle aux droites.

La répétition mentale ou à haute voix de ce son engendre, par résonance analogique, des images mentales visuelles. Si l'on connaît d'avance les plus rationnelles, on gagne du temps et l'on travaille d'emblée avec celles les plus efficaces pour produire une condensation de la pensée.

Ce son blanc peut être pratiquement obtenu en musique si l'on frappe toutes les notes d'un piano simultanément avec une planche, aussi bien les touches blanches que les touches noires. Les résonances de la caisse du piano se chargent de combler les espaces entre les notes.
Contrairement à ce que l'on s'imagine au premier abord, ce son est agréable. En effet, deux notes proches sont désagréables parce que leur différence est une petite fraction du cycle de l'une d'elles, de telle sorte que la période pour laquelle le cycle des deux simultanément se reproduit semblable à lui-même tombe dans les infrasons, d'où un frou-frou désagréable par suite de coupures de silence d'une petite fraction de seconde pendant l'émission des sons.(1) Mais si de nombreuses dissonances sont simultanées, ces trous sont comblés par les pointes aiguës des autres et il en résulte un continuum agréable.

Ce son blanc se retrouve dans le bruit du train sur les rails si l'on fait abstraction du choc des roues sur le passage d'un rail à l'autre. Car les rails sont solidement boulonnés, de telle sorte qu'ils ne vibrent pas selon une longueur définie, comme une tige, mais une longueur pratiquement infinie qui engendre toutes les harmoniques audibles.

D'ailleurs, la longueur d'onde d'un son est de l'ordre du décimètre, raison pour laquelle les diapasons sont dans ces tailles ; tandis que les rails actuels dépassent la centaine de mètres, ce qui explique que même le rail isolé ne rende pas une seule note mais une infinité.

---

(1) - Ce phénomène est appelé "battement" ; il s'entend très bien à l'orgue lorsque l'on joue deux notes graves très proches : le "frou-frou" devient perceptible, on peut même en compter le nombre de frémissements.

Certains sons naturels sont également des sons blancs, tel le bruit de la mer sur des rochers ou le bruit du vent dans les feuilles. On remarquera que si l'on est en forêt, par une légère brise, et que l'on pense à la mer, on croit entendre le bruit de la mer dans ce qui est, en réalité, le bruit du vent dans les arbres.

Bien des bruits que l'on croit différents sont en réalité des sons blancs mais le contexte fait que notre cerveau veille à leur interprétation, produisant l'impression d'une grande différence.
C'est ainsi que si des citadins en vacances dorment dans un hôtel auprès d'un torrent, la nuit, dans le demi-sommeil, ils ont l'impression d'entendre une pluie diluvienne sur le toit de l'hôtel ; pleinement éveillés, c'est une confusion qui ne leur vient pas à l'esprit, surtout par beau temps.

Nous reviendrons sur le son blanc émanant des feuilles d'arbres à propos de l'une des modalités de la prononciation du OM.
La lettre "M" est l'aspect de ce son blanc dans la linguistique.
Cherchons maintenant quelques résonances analogiques de la lettre "O".
Puisqu'elle est la vibration acoustique la plus simple, si nous voulons la traduire par un instrument à corde, il nous faudra prendre celui qui n'a pas de caisse de résonance, c'est-à-dire la harpe. L'onde la plus simple sera celle d'une de ses cordes jouée isolément. La voyelle "O" prononcée sur une tonalité grave correspondra aux cordes longues et inversement pour la prononciation aiguë de cette lettre.

Il est normal de se demander maintenant quelle est la couleur qui traduira le mieux la lettre "O", c'est-à-dire celle qui correspondra le mieux analogiquement. Nous souvenant que la lettre "O" est l'expression de la sinusoïde pure, cette correspondance n'est pas difficile à trouver car toutes les couleurs spectrales sont des sinusoïdes pures, du moins chaque couleur du spectre prise individuellement puisqu'elle est provoquée par une longueur d'onde simple, donc sinusoïdale. Le mélange de plusieurs couleurs pures produit une proportion plus ou moins grande de blanc. Ce sont les couleurs dites lavées, c'est-à-dire pâles, qui répondent à des combinaisons de sinusoïdes.

Donc, toute couleur pure, c'est-à-dire l'arc-en-ciel, ou donnée par un prisme correspondra au son "O" ; si celui-ci est chanté avec une voix grave, il correspondra à la couleur rouge dont les vibrations sont les plus lentes ; s'il est chanté d'une voix aiguë, à la couleur violette ; s'il est chanté à la tonalité de la parole, tonalité la plus naturelle pour l'organe

vocal humain, il correspondra à la couleur du spectre pour laquelle l'œil humain est le plus sensible, la couleur jaune qui est aussi la couleur du soleil. Ainsi, le mantra "OM" a pour traduction visuelle un disque jaune sur un fond blanc.

Ce dessin est donc le premier de ce que le Yoga appelle "Mandala", c'est-à-dire une forme géométrique sur laquelle se concentre l'esprit pour mobiliser certaines forces. Le disque jaune sur fond blanc est un mandala qu'il y a avantage à associer à la répétition du "OM" parce qu'il est en RÉSONANCE ANALOGIQUE PARFAITE AVEC LUI.

Enfin, précisons, pour être tout à fait exact au point de vue de la physique, que le nombre de couleurs pures est beaucoup plus grand que celui des couleurs classiques du spectre : il y en a plusieurs milliers, chacune d'elles constituant une "raie spectrale". Lorsque l'on chauffe un corps pur jusqu'à l'incandescence, les raies spectrales qui apparaissent alors, si l'on décompose sa lumière, constituent pour ainsi dire sa signature ; c'est grâce à l'étude de ces raies que l'on connaît la composition chimique de la surface des étoiles les plus lointaines. Mais dans le spectre visible, le nombre de ces raies n'est quand même pas infini : on passe de l'une à l'autre par une discontinuité due à la "constante de Planck" qui limite la division de l'énergie. C'est chacune de ces raies qui correspond à une sinusoïde pure, donc à une tonalité de la lettre "O".

Dans la nature, un soleil doré qui surplombe un nuage blanc est un paysage qui matérialise assez bien la traduction visuelle du son "OM".

IV

LE LIEU DU CORPS PHYSIQUE QUI CORRESPOND ANALOGIQUEMENT AU MANTRA "OM"

Classiquement, d'après le Yoga, chaque centre psychique, ou chacra, correspond analogiquement à un mantra. Mais il y a certains écarts suivant les traditions dans ces correspondances, sauf pour un chacra : toutes les écoles sont d'accord pour dire que le centre du corps éthérique situé entre les deux yeux, au niveau de l'extrémité interne des sourcils, correspond au mantra "OM".

Or, cette tradition est corroborée par l'anatomie, du moins si l'on accepte le principe des correspondances par analogies.

Nous avons vu, en effet, que la lettre "O" se traduit à l'oscillographe cathodique par un cercle ; par conséquent, chanté sur des hauteurs différentes, le "O" aigu se traduirait par un cercle de petit rayon, le "O" grave, de grand rayon, et qu'un glissement de l'un à l'autre apparaîtrait comme une succession de cercles concentriques.

La lettre "M" apparaît sur l'écran comme une série de droites. Associons ces deux formes. Nous obtenons des cercles concentriques et une multitude de rayons qui émanent du centre.

Or, l'organe du corps humain où cette structure se manifeste le plus nettement est l'iris : les fibres circulaires provoquent sa contraction, les fibres radiées : sa dilatation ; suivant les sujets, l'une ou l'autre des deux structures est plus nettement visible mais elles existent toujours toutes les deux, en proportion équilibrée. L'organe physique sur lequel apparaît clairement une forme qui manifeste une polarité existant entre le "O" et le "M", telle que l'oscillographe cathodique la met en évidence, est donc l'œil. Il est remarquable aussi que cet aspect soit dessiné en surface du corps, alors qu'aucun organe interne ne le traduit si bien.

L'organe du corps éthérique situé entre les deux yeux, nommé Ajna chacra, est aussi considéré comme le signe du troisième œil. Ainsi, en faisant correspondre le mantra "OM" à ce centre psychique, le Yoga paraît avoir pressenti une réalité que la physique peut maintenant mettre en

évidence. Donc, pendant la répétition du “OM” dans ses diverses modalités possibles, nous porterons notre attention vers l’espace entre les sourcils.

Nous pourrons nous y représenter un disque doré d’où émanent des rayons blancs. Mais si nous voulons cerner encore plus les images que la physique nous a mis en évidence et tenant compte de ce que la disposition des électrodes qui amène le “O”, sinusoïde pure, à se traduire par un cercle, et qu’avec la même disposition des électrodes, la lettre “M” apparaît comme un carré, nous nous représenterons, dans cet espace entre les deux yeux, un disque jaune sur un carré blanc. Ce sera le premier mandala, c’est-à-dire la forme géométrique qui est à l’imagination visuelle ce que le mantra est à l’imagination auditive. Mais, et c’est ici l’apport occidental majeur à la pratique du Yoga, un mandala construit sur une base parfaitement logique et expérimentale.

V

LES DIFFÉRENTES MODALITÉS DE LA PRONONCIATION DU "OM"

Notre but est de créer des rythmes dans la pensée parce que le rythme étant un élément constituant fondamental de la nature, il est un aspect de Dieu[1], celui qui nous est le plus accessible ; donc avoir le rythme dans sa conscience, c'est avoir Dieu en soi, dans le sens que la physique moderne peut donner à cette expression.

Éprouver un certain plaisir à pratiquer ces exercices de pensée rythmée, c'est aimer ces rythmes ; c'est donc la forme universelle de l'amour de Dieu. Créer des rythmes dans la pensée, c'est lui faire acquérir tous les pouvoirs que possède une énergie rythmée par rapport à une énergie non rythmique. C'est le son qui traverse le mur tandis que le vent, lui aussi énergie des molécules d'air, pourtant des milliards de fois plus fort, ne traverse pas un mur parce que l'énergie du son est rythmée, tandis que celle du vent ne l'est pas. C'est le rythme du courant électrique qui permet la T.S.F., la télévision, le radar, la télécommande et que le courant continu ne permet pas parce qu'il n'induit pas de courant dans le fil voisin. Sur le plan de la pensée, cela signifie que la pensée rythmée donne des pouvoirs de télépathie, la vision à distance, l'exploration des êtres par le retour des ondes que nous émettons, l'action magique sur la destinée par l'intermédiaire des cerveaux aptes à recevoir notre émission télépathique.

Le rythme organise la poudre de lycopodes sur une plaque vibrante, en lignes géométriques harmonieuses et de même, la pratique du rythme mental remet chacun à sa place dans la société.

Si nous choisissons le son "OM" comme point de départ des exercices de pensée auditive rythmée, c'est que du fait qu'il exprime mieux qu'un autre la loi de polarité universelle, il se prête plus facilement à la pensée rythmée car entre deux pôles de noms contraires, tendent toujours à s'établir des rythmes, comme ceux de l'eau qui rebondit entre le haut et le bas de la cascade ou les stratifications lumineuses des tubes.

---

(1) - Nous résumons dans ce préambule un thème exposé dans *Homologies*, *Initiation de Pietro, Développement des pouvoirs supranormaux de l'esprit par la pensée au sixième de seconde.*

Il va de soi que de même que la loi de polarité universelle revêt une infinité d'aspects, de même il existe différentes modalités de la répétition du "OM" et de nouveau, nous chercherons une classification basée sur la logique et l'expérience.

A

FUSION DU "O" ET DU "M"
(O/M ou MNM)

La lettre "O" se traduisant par un cercle correspond morphologiquement à l'ovule qui est à dominante morphologique sphérique, la lettre "M" qui se traduit à l'oscillographe par des droites a pour analogue les spermatozoïdes, qui sont à dominantes morphologiques rectilignes. Or, la sexualité est le cumul des polarités(1).
S'il ne venait pas un temps où l'ovule et le spermatozoïde coexistent et même fusionnent, la vie n'existerait pas. La fécondation est l'instant primordial du cycle de la vie, celui après lequel elle reprend son évolution après avoir été comme endormie, immobile dans les gamètes au repos. En conséquence, la forme la plus importante de la répétition du "OM" doit consister à répéter simultanément le "O" et le "M".
Nous comprendrons comment y parvenir en comparant les lettres "O" et "M", de nouveau, avec les sons obtenus dans des instruments de musique. Nous savons que la lettre "M" est en résonance analogique avec le son émis par le piano si on frappe toutes les touches simultanément grâce à une planche et la lettre "O", en résonance avec le son d'une harpe dont on tirerait toutes les cordes les unes après les autres, en montant et en descendant, pour calquer des vocalises sur la lettre "O".

Si nous voulons maintenant représenter le "O/M" sur des instruments, c'est-à-dire jouer simultanément le "O" et le "M", d'une part, nous frapperons toutes les notes d'un piano simultanément avec une planche, et d'autre part, en même temps que ce son vibre, nous tirerons toutes les notes d'une harpe les unes après les autres, montant et descendant sans cesse de la plus longue à la plus courte. Nous obtiendrons donc au total une sorte de bourdonnement dans lequel sera injectée une modulation par variation lente de la tonalité de la composante principale du bourdonnement.

---

(1) - Cf. *Les homologies*

Transposons dans le domaine du chant :
La lettre “M” correspond au bourdonnement obtenu la bouche close puisque nous l’avons vu, alors les harmoniques sont au maximum, à cause de la résonance dans les sinus. Si la lettre “M” est pure, ce bourdonnement sera de tonalité et d’intensité constante.
L’injection de la lettre “O” durant ce bourdonnement correspondra à une modulation, un changement de la hauteur du bourdonnement la bouche fermée ; de tonalité moyenne lorsqu’il exprime la lettre “M”, il devient plus grave ou plus aigu en cas d’injection de la lettre “O”. La combinaison avec les “O” de toutes tonalités conduit à un bourdonnement passant du grave à l’aigu par un glissement progressif et réciproquement, en somme une variation sinusoïdale de la tonalité d’une période de quelques secondes.
Un tel son peut se représenter par le symbole O/M, c’est-à-dire “O” et “M” simultanés. Mais tenant compte de ce que la lettre “N” est une lettre “M” dont la proportion de sons aigus est un peu plus grande, ce que nous préciserons plus loin, on peut aussi représenter ce glissement sinusoïdal d’un bourdonnement bouche fermée de tonalité grave à la tonalité aiguë, puis retour à une tonalité grave, selon une lente variation sinusoïdale, par les lettres “MN/M” avec, au-dessus, le signe “à dessiner” que l’on trouve dans la langue portugaise et qui, ayant la forme d’une vague, ici indiquera bien la variation sinusoïdale du mantra.

Cette façon d’opérer est véritablement l’expression du “OM” complet, du son divin, de l’origine des choses où les polarités opposées sont associées. C’est la forme la plus profonde du “OM”.
Certaines sectes hindoues le spasmodient de cette façon. Mais l’effet de ce bourdonnement modulé est surtout saisissant si l’on en fait un exercice purement mental. On imagine alors un son semblable à celui d’une lame métallique qui vibrerait, mais d’une façon plus ou moins aiguë suivant son degré de flexion. Un instrument de musique dont le son est très agréable rend bien ce son : c’est la scie musicale.
En effet, la note y est donnée par la variation de flexion de la lame. On ne peut donc aller d’une note à l’autre qu’en passant par toutes les notes intermédiaires, ce qui est exactement le principe du glissement de la modulation dans le O/M[1].

---

1 - Cet instrument était le plus répandu vers les années 1936. Son abandon presque complet a été dû au fait qu’il émet trop d’ultrasons, ce qui a provoqué des syncopes, voire mortelles, chez les musiciens car la lame vibrante est proche du cœur. C’est un exemple de la puissance des vibrations, force qu’il faut apprendre à diriger vers le bien.

On remarquera que la répétition mentale de ce son isole de l'ambiance, des bruits extérieurs ou autres influences, plus que la répétition de n'importe quel autre mantra. Le "MNM" ou O/M est donc bien le mantra principal. Si nous devons quand même en étudier d'autres, et tout d'abord les autres modalités de la répétition du "OM", c'est parce que, comme dans la répétition de tout mantra, après quelques instants de cette répétition, une fatigue des cellules cérébrales intéressées se produit. On a alors l'impression que le son mental s'étouffe. Il est moins audible. À ce moment, il faut changer de mantra. Mais c'est quand même au "MNM" que nous reviendrons périodiquement, comme étant la racine de la méthode de développement spirituel par les rythmes de la pensée auditive parce que ce son est celui qui donne la meilleure concentration. Cette variante du "OM" se retrouve fréquemment dans la nature.

Ainsi, nous avons le mieux observé la similitude entre le bruit du vent dans les feuilles et le son "OM", dans son aspect de fusion des deux lettres, que nous étudions maintenant, dans des arbres nommés "filaos", arbres qui se trouvent à l'île de la Réunion, sorte de "pins pleureurs" qui possèdent des aiguilles tombantes, très souples, très sensibles aux variations du vent où leur vibration propre n'est pas mélangée à des bruits de frottement.
Nous avons remarqué que par temps de brise marine, les vagues de vent se succédaient avec une régularité étonnante, semblable, en plus lent, à celle des vagues de la mer, ces arbres jouant véritablement le rôle d'analyseur de vent. Mais ce qui nous a le plus frappé, c'est que les variations d'intensité du vent ne se traduisaient pas par des variations d'intensité du son, du moins facilement appréciables à l'oreille, mais par des variations de tonalité, un vent plus faible correspondant évidemment à une note plus grave.

Nous remarquerons que cette façon de répéter le son mentalement, encore peu connue en Occident, est conforme à la meilleure tradition hindoue, la plus ancienne, celle des Upanishads.

En effet, nous trouvons dans un *Yoga Upanishads*, la méditation sur "OM", la syllabe d'obéissance :

"(Elle est) une résonance difficile à décrire, comparable au filet ininterrompu de l'huile versée"(1).

_____

1 - *Yoga, science de l'intégral* p. 155 (Éd. Cahiers du Sud)

Ce passage indique nettement qu'il ne s'agit pas de la répétition de syllabes séparées mais d'un filet sonore continu, sujet à des variations sinusoïdales, au moins en intensité, car le filet d'huile s'écoule par vaguelettes aux pourtours sinusoïdaux. Si cette précision n'est pas dans les Upanishads, c'est parce qu'en ces temps lointains, on ignorait ce qu'était cette courbe mais c'est bien cela que le texte veut dire.

Un peu plus loin, le même texte compare cette résonance intérieure au son d'une cloche.
Nous rappelons que la cloche, comme le chapelet, est venue des Indes en Occident, bien postérieurement à l'introduction du Christianisme dans nos pays. Instinctivement, son emploi est lié aux lieux du culte pour une raison facile à comprendre :

Un cercle métallique est comparable à un diapason : il rendra une note qui est fonction de son diamètre. Or, la cloche présente non pas un diamètre mais une infinité de coupes possibles, donc une infinité de diamètres. La vibration consécutive au choc du battant est donc encore un "son blanc" ou si l'on préfère, une résonance analogique de la lettre "M".

Or, nous avons vu un film qui a été réalisé par M. Laurent, professeur de Yoga à Bruxelles, et tourné sur les bords du Gange. On y remarquait, entre autres, une cloche dans un temple que le prêtre excitait, non à l'aide d'un battant mais avec une tige métallique qu'il frottait sur la face interne de la cloche, en faisant parcourir un morceau de métal tout autour de celle-ci. Ainsi, au lieu que la vibration de la cloche soit coupée du coup du battant, elle était permanente mais modulée par la plus ou moins grande pression de la tige métallique sur la cloche. Le son émis était donc exactement notre "OM" ou "MNM".

On trouve aussi dans *Chandogya Upanishad*[1] que le soleil poursuit sa course en rendant le son "OM".

Or, il s'agit là d'une étrange intuition puisque l'astronomie nous a appris que la surface du soleil est composée de gaz en agitation perpétuelle, donc certainement soumis à des vibrations sonores incessantes et contenant toutes les longueurs d'ondes, en raison de l'énergie mise en jeu. De plus, le télescope y distingue de véritables "vagues de gaz" géantes (nommées "grains de riz" en raison de leur aspect sur les photographies) qui signent

---

1 - *Changogya Upanishads* Traduction Émile Sénart (Les Belles Lettres).

la présence de variations sinusoïdales dans les mouvements de gaz. Donc, le son “OM” est véritablement le son solaire que la clairaudience éveillée par des méthodes anciennes avait permis aux premiers auteurs des Upanishads de percevoir.

B

LE “OM” MENTAL SUR LA RESPIRATION

Nous venons de voir l’aspect primordial du “OM”. De même que la lumière blanche, au fur et à mesure qu’elle traverse un prisme, est de plus en plus décomposée en ses couleurs constituantes, de même nous allons maintenant étudier tout d’abord l’aspect binaire du “OM”, avant d’analyser les autres mantras qui, comme nous le montrerons, découlent tous de sa décomposition.

Nous avons vu pourquoi il repose sur des bases expérimentales et que le “O” correspond au cercle, le “M” à des droites ; qu’en conséquence, le “OM” est l’expression de la loi de la polarité universelle qui atteint son summum dans la polarité sexuelle, laquelle est le cumul de toutes les polarités. Nous ne revenons donc pas sur le fait que le “OM” apparaît dans l’étude morphologique de l’univers, dans le soleil, dans la fleur qui sont inverses l’une de l’autre, dans le sens géométrique du mot “inversion”. Que dans tout couple de forces, l’un des pôles tend vers la morphologie circulaire ; il présente les caractéristiques attachées à la lettre “O”, unité, immobilité, dureté. Le pôle opposé tend vers la morphologie rectiligne, en présentant les caractéristiques attachées à la lettre “M” : multiplicité, mobilité, malléabilité. Nous avons longuement étudié ce problème dans notre livre *Homologies*. Ici, nous n’y revenons que dans la mesure où ces correspondances nous éclairent sur la meilleure façon de répéter le mantra “OM”.
Nous remarquerons donc que la trilogie anatomique, tête, tronc, membres, c’est la tête qui est l’élément récepteur. La nourriture, la lumière et le son entrent par la tête pour y subir des transformations. Seul l’air entre et sort ; pour lui, il y a donc équilibre. Or, la tête, élément principalement récepteur, est à dominante principalement morphologique sphérique. Elle n’est certes pas une sphère parfaite mais sa forme ovoïde est apparente avec l’ellipse et le cercle. L’élément sensoriel le plus important, l’œil, est encore bien plus proche de la sphère.

Par contre, les membres sont à dominante morphologique rectiligne, ce qui atteint son maximum avec les doigts. Or, les membres sont des émetteurs d'énergie mécanique.
Il en résulte que la polarité entre les lettres "O" et "M" s'exprime par la polarisation existant entre la tête et les membres. Par conséquent, sur le plan biologique, la tête principalement réceptrice et la lettre "O" correspondront à l'absorption, donc à l'inspiration ; par contre, la lettre "M" qui traduit la morphologie rectiligne correspondra aux membres, donc à l'émission, c'est-à-dire l'expiration.

Ainsi, apparaît la façon binaire de répéter le mantra "OM" qui utilise au mieux la RÉSONANCE ANALOGIQUE, du moins pour la répétition mentale : sur une respiration normale mais un peu lente, comme celle de l'endormissement, la lettre "O" sera répétée mentalement durant l'inspiration, la lettre "M", c'est-à-dire un bruit semblable à celui d'une lame métallique qui vibre (ou à peu près le "Ouinnn" du nourrisson qui vagit) sera répété durant l'expiration. Le passage de la lettre "O" à la lettre "M" se fera donc au moment du passage de l'inspiration à l'expiration, sans aucun repos entre ces deux lettres. Par contre, la fin de l'expiration et le début de l'inspiration sont consacrés, du moins dans cette première façon d'opérer, au repos. On commence donc la répétition mentale de la lettre "O" durant la deuxième moitié de l'inspiration.

Simultanément, et nous en avons déjà vu les raisons, l'attention sera portée vers l'espace entre les sourcils où nous nous représenterons un disque jaune sur un carré blanc.
Rapidement, on perçoit des fluides qui convergent vers ce point durant l'inspiration et qui en divergent pendant l'expiration. Par "fluide", il faut entendre ici les effets du mixage entre ces pensées d'une part, les sensations dues à l'attention portée à un souffle très léger qui traverse les narines, d'autre part. Ces sensations sont comparables à la variété de phosphènes appelée "chaos visuel"(1).

Il existe un équivalent des phosphènes dans tous les organes des sens. Nous verrons bientôt l'équivalent auditif. Le sens du tact nasal nous donne la conscience du passage de l'air dans ce conduit. Habituellement, nous n'y faisons pas attention, de même que nous négligeons notre chaos visuel. Sensation résiduelle, ce contact de l'air courant dans les narines fait donc partie du système "phénique" de notre organisme. Si nous y

---

1 - Voir *Le Mixage Phosphénique en pédagogie*

mêlons une pensée, il nous dévoile une part du monde spirituel, comme lors de tout mixage entre une pensée et l'élément phénique. Ainsi, la concentration ci-dessus, qui est la plus rationnelle que nous connaissions, donc la plus puissante, associée à l'attention aux sensations que donne l'air traversant le nez, nous révèle l'air spirituel, ou "prâna" des hindous.

En outre, ce son "OM" étant le son divin par excellence, toutes les facultés spirituelles s'éveillent par sa répétition rythmée, à condition d'être sans cesse attentif afin de trouver la cadence qui produit le plus grand calme de l'esprit, ce qui se traduit par une relaxation musculaire automatique.

Pratiqué pendant l'endormissement qui est la période favorable, il provoquera rapidement des visions ou des extériorisations de l'âme hors du corps ; continué durant la journée, même pendant le travail, il favorisera l'attention, l'intelligence et améliorera toutes les activités.

Mais l'essentiel de son effet reste l'impression de communion permanente avec le Cosmos, nous mettant en harmonie avec lui, ce qui se répercute sans effort sur toute notre conduite.

C

LE "OM" CHANTÉ

Nous avons vu combien le vagissement du nourrisson fait frémir sa fontanelle antérieure, ce qu'une main posée dessus détecte facilement.

La voix et le chant font donc entrer en vibration, principalement, tout le cortex par les ondes qui se propagent autour du cerveau dans le liquide céphalo-rachidien ; c'est-à-dire combien il serait favorable de faire chanter l'enfant à l'école, quelques instants mais plusieurs fois par jour et surtout avant les efforts mentaux. Cela serait infiniment plus profitable à l'éveil de leur intelligence que de se courber sur leur table de travail devant des travaux dont beaucoup ne leur serviront à rien plus tard.

Nous avons une preuve de l'action directe de la parole et du chant sur le cerveau par le fait que chez certaines personnes, lorsqu'elles ont un phosphène, il leur suffit de parler en même temps pour qu'apparaissent des figures géométriques dans le phosphène. Ceci prouve que les

vibrations sonores ont facilité la diffusion de l'excitation de la zone qui fabrique les phosphènes informes, extrémité postérieure du lobe occipital, à la zone immédiatement devant celle-ci, dont l'excitation engendre la perception des formes géométriques.

À fortiori, le bourdonnement bouche close (lettre "M") qui peut être modulé (MNM), dont les vibrations ne peuvent être projetées vers l'air extérieur, agira sur l'encéphale en le faisant davantage vibrer que n'importe quelle concentration mentale avec laquelle on l'associera.

Pour ce qui est la vocalisation de la lettre "O", rappelons ce que nous en avons dit à propos de son analyse à l'oscilloscope cathodique :

On prendra une inspiration profonde, puis on expirera lentement. Pendant la première partie de l'expiration, on prononcera la lettre "O". Puisque celle-ci est l'expression vocale de la sphère, on s'efforcera, pour prononcer cette voyelle, que la bouche exprime le plus possible cette forme : les lèvres seront en cercle et l'on peut vérifier sur l'oscilloscope cathodique que plus la courbe des lèvres tend vers un cercle parfait, plus l'onde est proche d'une sinusoïde. À défaut, au moins se contrôler dans un miroir pour s'assurer de la forme circulaire donnée à l'ouverture de la bouche.
Gonfler légèrement les joues, relever la pointe de la langue, comme si l'ensemble buccal se moulait sur une sphère imaginaire. Ainsi, on obtiendra le son "O" le plus pur possible.

Reste à savoir si le passage de la lettre "O" à la lettre "M" doit être brusque ou progressif, si la syllabe "OM" doit être répétée rapidement ou lentement, si les deux lettres doivent avoir une durée égale ou au contraire, une lettre doit être plus longue que l'autre.

Curieusement, c'est l'étude de la colonne vertébrale qui va nous permettre de répondre, par analogie, à toutes ces questions, grâce à l'observation de l'équilibre des polarités dans sa structure.

En effet, chaque vertèbre est formée, d'une part, d'un corps dont la forme rappelle celle du rein, donc à dominante morphologique arrondie, circulaire, par rapport aux autres éléments, les lames et leurs apophyses, à dominante rectiligne. Chaque vertèbre présente donc l'élément correspondant à la lettre "O" et celui analogue à la lettre "M", dans le plan horizontal, vers le milieu de la colonne. Ces deux éléments sont à peu près

d'importance équivalente, ce qui correspond à un "OM" dont les deux lettres sont vocalisées pendant une durée égale.
Par contre, l'extrémité inférieure de la colonne est constituée par une boule qui représente la dernière vertèbre coccygienne.

Même si la boule coccygienne manque, ce qui est fréquent, le coccyx ne comporte pas de lames ; il est fait de corps soudés. Dans l'ensemble de la colonne vertébrale, il représente donc le pôle "O".

À l'inverse, l'extrémité supérieure de la colonne est constituée par l'atlas. Il n'a plus de corps, son équivalent embryologique étant soudé avec l'axis dont il constitue l'apophyse odontoïde. L'atlas est donc formé de lames seules ; il représente le pôle "M".
Ainsi, le microcosme qu'est chaque vertèbre par rapport à la colonne présente le "OM" inscrit horizontalement, et le macrocosme qu'est la colonne par rapport à chaque vertèbre représente le "OM" inscrit verticalement, le "O" étant en bas, le "M" en haut.

Au fur et à mesure que l'on s'élève le long de la colonne, les lames augmentent d'importance et les corps diminuent, l'équilibre entre ces deux parties se trouvant à mi-hauteur.

L'harmonie entre le macrocosme et le microcosme, à l'intérieur de la colonne vertébrale, est établie par la variation progressive de la valeur relative des pôles "O" et "M" : plus on monte le long de la colonne, plus l'élément "lames", donc à dominante rectiligne, c'est-à-dire analogue à la lettre "M", devient important pour égaler le corps, l'élément "O" vers le milieu, dominer vers le haut et finalement exister seul.

Ces équilibres au sein de la colonne vertébrale nous montrent comment doivent être prononcées les deux lettres dans la répétition à haute voix de la syllabe sacrée :

1° RÉPÉTITION LONGUE :

Correspond à l'ensemble de la colonne vertébrale. Le passage de la lettre "O" à la lettre "M" sera très progressif. À aucun moment, il n'y aura une coupure permettant de préciser le moment de ce passage.

On commencera la bouche la plus ouverte possible mais tout de même en cercle. On remarquera que du fait de cette grande ouverture, on émet un

son intermédiaire entre les lettres “O” et “A”, cette dernière, pour être pure, nécessitant une ouverture verticale et non-arrondie de la bouche.
En fermant progressivement, nous passerons donc d’un son intermédiaire entre le “A” et le “O” à un “O” pur, puis de plus en plus nasonné, pour se terminer la bouche fermée, lèvres au repos, par le bourdonnement nasal seul.

Cette prononciation est la plus courante aux Indes ; on la retrouve dans la transcription zoroastrienne “AOM” qui ne représente pas trois lettres séparées mais un glissement progressif.

Dans notre livre *Respiration rythmique,* nous avons suggéré de représenter ce glissement progressif par une flèche entre les deux lettres :

O → M, ou encore entre les trois “A → O → M”

Il va de soi que pour une telle prononciation à haute voix, aussi lente que possible, il faut prendre avant l’inspiration la plus profonde. Puis, comme le pôle coccygien est en résonance analogique avec la sphère, l’atlas avec les droites, l’exercice mental associé consistera à se représenter une sphère qui part du coccyx avec le début du “O”, s’élève à travers la colonne vertébrale (sans pour cela suivre toutes les sinusoïdes dont on n’a pas conscience), se transformant durant ce parcours, pour se terminer au centre du crâne, par un point irradiant des rayons rectilignes en toute direction.
On remarquera que le centre du crâne est constitué par le sinus sphénoïdal vers lequel convergent toutes les lignes principales. Or, ce sinus sphénoïdal a une forme aussi parfaitement cubique qu’il est possible dans l’organisme d’un être vivant. Il est l’expression suprême, en anatomie, de la lettre “M” qui, nous l’avons vue, se traduit à l’oscilloscope cathodique par un carré.
On reprendra l’air d’une façon lente et égale à l’expiration, et pendant cette reprise, on cherchera à entendre purement mentalement la lettre “M” comme si elle était la vibration d’une lame métallique qui reprenait et prolongeait le “M” à haute voix, de l’expiration qui s’était atténuée progressivement.

2° RÉPÉTITIONS COURTES DU “OM” :

On remarquera que si dans le macrocosme qu’est la colonne vertébrale, le passage de l’élément polarité “O” à celui de la polarité “M” est progressif,

dans le microcosme qu'est chaque vertèbre, les deux polarités sont franchement séparées.
Donc, dans les répétitions rapides, le passage de la lettre "O" à la lettre "M" sera brusque par une fermeture normale des lèvres, comme au cours de la conversation courante.

Quant à la question de savoir si l'une des deux lettres doit être plus longue que l'autre, la réponse se trouve dans l'observation de la colonne vertébrale : tantôt l'une, tantôt l'autre, l'ensemble pourtant étant équilibré.

On remarque que le "O" très court suivi d'un "M" très long se retrouve dans l'éclatement de la vague. C'est surtout net par une mer calme mais avec une houle forte qui vient du large, de telle sorte qu'elle n'est pas décapitée et écumante. Elle est la sinusoïde pure. Lorsqu'elle rencontre de face une plage à pente régulière, la courbure interne de la vague qui va éclater est pratiquement celle d'un cercle. Lorsque la vague s'écroule, elle émettra donc une onde circulaire. On observe que l'on croit entendre la lettre "O" lorsqu'on est averti de ce phénomène, mais très brièvement. Puis la vague monte le long de la plage avec un bruissement qui mélange les notes dues au sable fin, aux gros grains, aux graviers et aux coquillages : c'est la lettre "M" avec son infinité de vibrations. Comme il n'y a qu'une variété d'ovules mais deux de spermatozoïdes dont l'une donnera naissance à un individu de sexe masculin et l'autre féminin, de même le bruissement de la vague qui monte puis redescend sur la plage présente deux tonalités bien tranchées, une pour chacun de ces mouvements.

D

ALTERNANCES ENTRE LE "OM" MENTAL ET LA VOCALISATION DU "OM"

Alterner la répétition mentale et la répétition à haute voix du "OM" favorise une bonne audition mentale du "OM".

Nous ne saurions nous en étonner. En effet, nous savons que si nous fixons un dessin noir sur fond blanc très contrasté pendant quelques secondes, puis portons notre regard sur un fond uniforme modérément éclairé, nous voyons l'image apparaître sur ce fond, en général mais pas

toujours, avec les teintes inversées. Ce genre d'images fait partie de ce que l'on appelle en psychologie "Les eidétiques".

Il est moins connu que des possibilités analogues se retrouvent dans le domaine auditif, bien que sous un aspect un peu différent. Ici, on observera que si on alterne la répétition à haute voix d'un mantra, en portant toute son attention sur le son, et la répétition mentale du même son, cette répétition mentale est très améliorée. On perçoit bien mieux sa pensée auditive qui est plus claire et plus intense.

Nous avons déjà exposé à l'alinéa précédent, une façon partielle de réaliser cette alternance entre la répétition à haute voix et la répétition mentale.
Mais on peut aussi reprendre sa respiration dans le vide mental, puis répéter le "OM" mentalement pendant l'expiration. Ainsi de suite.

Le temps de repos mental pendant la reprise du souffle rend plus vive l'image mentale auditive consécutive ; de même qu'après la fixation d'une image très éclairée, il faut attendre quelques secondes pour que l'image eidétique se forme. Comme dans ce domaine, il y a beaucoup de variantes individuelles, chacun devra s'observer impartialement pour trouver la technique qui lui convient le mieux.

VI

L'ACOUPHÈNE PHYSIOLOGIQUE

A

SON BIOLOGIQUE QUI EST LE "OM" PHYSIQUE INTERNE

Nous avons vu que la lettre "M" correspond à ce que l'on appelle en acoustique le "son blanc", c'est-à-dire celui qui est constitué par le mélange de toutes les longueurs d'ondes.

Il existe un son émis par le corps humain qui contient également toutes les notes audibles : c'est l'acouphène.

En oto-rhino-laryngologie, on appelle "acouphènes" les bruits subjectifs anormaux, tels que les sifflements d'oreille. Ce sont les acouphènes pathologiques.
Mais il existe aussi un acouphène physiologique : c'est le bourdonnement que l'on entend si l'on se bouche les oreilles. On sait que dans la partie de l'os temporal nommée le rocher, existent des cavités dont l'une est nommée le limaçon, à cause de sa forme en escargot ; perpendiculairement à son axe, sont tendues des cellules qui sont donc de plus en plus petites, comme les cordes d'une harpe dont l'axe serait spiral.
Chacune de ces cellules réagit préférentiellement à une longueur d'onde. Sur l'écorce cérébrale, existe une zone de projection de ces cellules auditives où chacune a sa correspondance. Le sang, en circulant, les excite ainsi que l'agitation moléculaire intracellulaire, de telle sorte que chaque cellule auditive et la file de cellules nerveuses correspondante émettent un son, même au repos. Le bourdonnement émis par l'oreille est dû au mélange des sons produits par toutes ces cellules qui correspondent à toutes les longueurs d'ondes audibles. Ce bruissement est donc bien "un son blanc" ou l'équivalent à la lettre "M". Dans ce bruissement, on peut observer une modulation en rapport avec les pulsations cardiaques. Parfois, celle qui est la conséquence du cycle respiratoire est plus audible. Cette modulation d'un bourdonnement est la définition même du "OM" dans son aspect "O/M". Cet acouphène physiologique est donc le "OM" chanté par notre organisme, de même que nous l'avons retrouvé dans le bruit du vent dans les feuilles ou parfois dans celui des vagues.

On peut l'entendre sans se boucher les oreilles, en se rendant dans un lieu parfaitement insonorisé, tel qu'il s'en trouve dans les laboratoires d'acoustique mais aussi dans certains bureaux d'affaires. On perçoit alors une sorte de chuintement dont l'intensité étonne. Comme les étoiles ne sont pas visibles de jour à cause de l'éclat du soleil, le bruit de l'oreille interne ne peut être distingué que dans le silence. Mais de cette façon, on l'obtient d'une façon plus pure qu'en se bouchant les oreilles, ce qui ajoute des bruits dus à des modifications inhabituelles de la circulation.

Ce bruit n'est pas seulement subjectif ; il y a pour une part au moins émission d'un son, comme le prouve une expérience bien connue : si l'on se met contre l'oreille un coquillage, on entend, dit-on, le bruit de la mer. Il s'agit évidemment d'un son réfléchi par le coquillage, son venant de l'oreille, "son blanc" qui contient toutes les longueurs d'ondes ; comme le bruit de la mer contient également ce mélange de toutes les notes, il lui ressemble fort. L'association d'idée avec le coquillage pêché en mer fait le reste.

On pourrait reprendre cette expérience d'une façon plus utile, en plaçant un très petit microphone dans le conduit auditif externe ; l'amplification des bruits captés donnerait probablement d'intéressants renseignements sur la circulation de l'oreille.

Mais ce qui nous paraît de plus remarquable dans l'expérience du coquillage est qu'elle met en évidence l'importance de L'ONDE DE FORME, expression dont on a par ailleurs abusé.

En effet, remplaçons le coquillage en hélice spirale par un coquillage de matière semblable mais d'une autre forme : le bruit perçu est bien moindre en intensité et moins riche aussi en harmoniques.
Ceci s'explique de la façon suivante : supposons que nous ayons, dans une pièce insonorisée, une succession de cubes faits d'une tôle métallique, cubes de différentes tailles, et dans la même pièce, des sphères du même métal, creuses et de diamètres différents. Si l'on frappe sur un cube, les autres cubes entreront davantage en résonance avec celui-ci que les sphères, et vice-versa, à cause de la similitude de l'onde émise par la même forme.

Or, le coquillage en hélice spirale est semblable au limaçon de l'oreille et c'est probablement pourquoi il réfléchit, plus facilement qu'une autre forme, les sons émis par cet organe.

B

SIMILITUDE ENTRE LE PHOSPHÈNE ET L'ACOUPHÈNE

Il existe un équivalent des phosphènes dans chaque organe des sens. L'acouphène est l'équivalent auditif d'une des catégories de phosphènes, celle qui est nommée "chaos visuel".

Nous rappelons ce qu'est le chaos visuel : si nous restons en obscurité suffisamment longtemps pour que tout phosphène consécutif à un éclairage ait disparu, il persiste néanmoins dans le champ visuel de petites taches laiteuses très pâles, aux bords flous, et de temps à autres quelques étincelles, un peu plus brillantes mais brèves. Ces lumières font partie des phosphènes puisqu'elles sont subjectives. Le bruissement que l'on continue à entendre dans le silence ou en se bouchant les oreilles est l'équivalent auditif des lumières subjectives qui persistent en obscurité. On devrait l'appeler "chaos auditif" par analogie au chaos visuel.

Le post-acouphène, c'est-à-dire acouphène consécutif à une forte excitation sonore, équivalent du post-phosphène ou phosphène consécutif à la fixation d'une lampe, existe aussi. Ce post-acouphène est constitué, par exemple, par les sifflements d'oreilles que l'on continue à entendre en sortant d'une usine bruyante ou qui poursuivent les musiciens de jazz pendant parfois quelques heures après les concerts. Mais le post-acouphène, qui ne peut être obtenu que par des méthodes fatigantes pour le sujet et gênantes pour les voisins, ne peut guère être utilisé en pratique, à l'inverse du post-acouphène qui est le phosphène qui se prête le mieux à divers exercices. Par contre, le chaos auditif, à l'inverse du chaos visuel qui est le phosphène qui se prête le moins aux exercices, permettra une transposition à l'ouïe de nos exercices de mixage.

C

LE MIXAGE DANS L'ACOUPHÈNE

Pour reporter dans le domaine de l'audition l'entraînement au mixage phosphénique, il nous faut d'abord connaître la façon la plus commode d'obtenir un bon acouphène.

Il semble que ce soit celle-ci : poser deux piles de deux ou trois livres sur une table et, étant assis devant, placer les coudes sur ces piles, puis fermer les oreilles avec les index. En effet, dans cette position, l'attention n'est pas distraite par une tension des muscles des bras, qui est vite fatigante en raison de l'immobilité, et la circulation du sang dans la tête n'est pas gênée par la flexion du cou.

À défaut de piles de livres, on reculera assez le siège pour qu'en plaçant les coudes sur la table, puis en bouchant les oreilles avec les pouces, les axes de la tête et du tronc restent en ligne droite. Les autres doigts soutiendront le poids de la tête par le front.
Les coudes étant encore sur la table, on peut aussi fermer les oreilles avec les index, les mains pliées en cuillère soutenant la tête par les maxillaires inférieures.

Les conduits auditifs sont fermés de préférence en poussant les tragus avec les pouces ou les index (les tragus sont les petits cartilages situés devant l'orifice du conduit auditif externe).

Néanmoins dans certaines positions, il peut être moins fatigant et donc plus favorable à la concentration sur l'acouphène d'introduire directement les index dans le conduit auditif interne, par exemple, si l'on préfère se tenir assis avec l'axe du corps bien vertical et les coudes qui au lieu de reposer sur la table sont levés latéralement, à la hauteur des oreilles (les bras repliés formant comme deux ailes).

Après avoir choisi la position qu'il juge la plus agréable pour obtenir au mieux l'acouphène, l'expérimentateur pourra reprendre toutes les catégories de mixage qu'il a étudiées à propos du phosphène et les transposer dans le domaine de l'audition.

1° MIXAGE D'UNE IMAGE MENTALE VISUELLE DANS L'ACOUPHÈNE

Ordinairement, on distingue facilement l'acouphène produit par l'oreille droite de celui produit par la gauche, chaque acouphène paraissant avoir le volume d'environ une noisette.

Comme pour le Mixage phosphénique, on choisira une image mentale visuelle, simple au début, par exemple celle d'un arbre, et l'on cherchera à la miniaturiser. Si l'on y réussit, on se représentera cette image à

l'intérieur d'un des deux acouphènes. Si l'on juge la miniaturisation trop difficile, on se la représentera tout en écoutant les deux acouphènes.
Nous ne décrirons pas ici les effets du mixage dans l'acouphène car ils sont parallèles à ceux du mixage dans le phosphène (Cf. : *Le Mixage Phosphénique en Pédagogie*).

Nous signalerons seulement qu'une des indications de la similitude des effets est que, comme pour le Mixage phosphénique, certains enfants utilisent instinctivement le mixage acouphénique : ils se bouchent les oreilles tout en lisant, non pas pour obtenir le silence mais parce qu'ils ont observés qu'ils comprennent mieux et qu'ils retiennent mieux s'ils lisent tout en écoutant le bourdonnement d'oreille qu'ils entendent ainsi.

2° MIXAGE D'UNE IMAGE MENTALE AUDITIVE DANS L'ACOUPHÈNE

De même que l'on peut placer dans le phosphène, phénomène visuel, soit une image mentale visuelle, soit une image mentale auditive, de même on peut associer à l'acouphène, phénomène auditif, une image de l'une ou l'autre nature.

On pourra, par exemple, se poser mentalement une question, en s'efforçant de localiser la pensée auditive à l'intérieur de l'acouphène. Ceci peut durer une dizaine de secondes, puis pendant la dizaine de secondes suivantes, on écoutera attentivement l'acouphène, comme si l'on voulait discerner une réponse venant par voie auditive, mêlée aux bruits de l'acouphène. Passé ce laps de temps, on reposera la question et l'on continuera ainsi, pendant au moins une minute, en variant de temps à autre la forme de la question.
Comme lors du Mixage phosphénique, il ne faut pas s'attendre à avoir un résultat spectaculaire pendant l'exercice lui-même, sauf cas exceptionnel, mais c'est par la suite que l'on s'aperçoit que la façon de voir le problème s'éclaircit et que les voies vers les solutions se dégagent dans le calme, avec une plus grande logique.

Cet exercice, comme le précédent et le suivant, doit durer au minimum, une minute. Lors du Mixage phosphénique, le temps est contrôlé par l'extinction du phosphène mais ici, il est nécessaire de s'aider d'une montre, mieux : d'un chronomètre.

D

LA CONCENTRATION SUR UN DÉTAIL DE L'ACOUPHÈNE

De même que nous avions pratiqué la concentration sur un détail du phosphène, laquelle est la meilleure façon d'obtenir des visions, nous allons pouvoir pratiquer la concentration sur un détail de l'acouphène.

Il est vrai que cet entraînement est plus difficile que le précédent : il faut s'entraîner à discerner dans l'acouphène un groupe de notes, puis dans celui-ci, l'une ou l'autre de ces notes et y porter toute son attention. Cette concentration sur un détail de l'acouphène est la méthode la plus rapide pour parvenir à des auditions spirituelles, comme la concentration sur un détail du phosphène est celle qui provoque le plus rapidement des visions. C'est ainsi que nous connaissons un jeune homme qui n'avait jamais étudié la musique et dont la profession n'avait aucun rapport avec elle ; pourtant, après une quinzaine de jours de la pratique de la concentration sur un détail de l'acouphène, il a perçu ce que lui-même a appelé des musiques célestes qu'il a bien regretté de ne pouvoir transcrire.

Ces différents exercices de mixage acouphénique nous apparaissent comme une préparation nécessaire à la compréhension de l'essence des mantras et à une application de leur utilisation en toute connaissance de cause, principalement parce que l'acouphène, nous le rappelons, est un des aspects naturels de la lettre "M" ; par conséquent, il contient tous les mantras, lesquels sont par rapport à l'acouphène, comme les couleurs, par rapport à la lumière blanche.

DEUXIÈME PARTIE

LA CONSTRUCTION DES MANTRAS PAR RÉSONANCE ANALOGIQUE

I

LE TABLEAU DES LETTRES EN FONCTION DE LEUR VALEUR MANTRASIQUE[1]

Avant de construire des mantras d'une façon qui permettra d'exploiter au mieux les avantages de la résonance analogique, il nous faut classer les lettres d'une façon aussi logique et rationnelle que possible, d'après leur valeur acoustique et phonétique.

Nous avons vu que l'équivalent du son blanc, ou son qui contient toutes les vibrations, est la lettre "M", considérée comme le bourdonnement bouche close et nous n'y revenons pas, sauf si ce n'est pour signaler que nous la plaçons, en tant que source de toutes les lettres, au milieu et presque en haut du tableau.

1 - Voir tableau

TABLEAU II

Classification des lettres en fonction de la forme des voies vocales afin de mettre en évidence leurs résonances analogiques.

Explosives (ou claquantes)	CONSONNES	Sifflantes (tourbillonnantes)
	N	
Ondes circulaires (chute de caillou dans l'eau)	↑	courant (comme jet d'eau horizontal dans bassin)
	M	

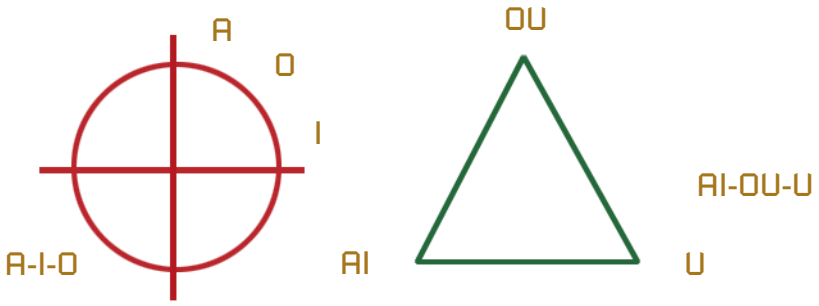
K g (j)		R r
T d	LL	S z
P b		F v

VOYELLES

H vent dans larynx	A verticale	(AI) lèvres en arrière	I horizon-tale	(OU) langue en haut	O circu-laire o	U E en avant

Ouvertures

DEUX EXEMPLES DE RÉSONANCE ANALOGIQUE ENTRE MANTRA ET MANDALA



Juste au-dessus, nous plaçons la lettre “N”. En effet, nous obtenons celle-ci en laissant, comme pour le “M”, les lèvres, la langue et les joues au repos mais par contre, au lieu que le voile du palais soit également en relaxation, nous le tirons en avant, par les piliers de ce voile.
De ce fait, l’orifice postérieur buccal est diminué ; l’air, envoyé davantage vers les parties hautes du nez, augmente la vibration de la voûte nasale et des sinus frontaux. Ceux-ci étant plus petits que les sinus maxillaires, ils rendent les sons plus aigus. La lettre “N” est donc un “M” où les proportions d’aigus sont plus grandes. C’est la lettre la plus antéro-supérieure.

Tirons maintenant un trait horizontal sous ces deux lettres et plaçons les consonnes.

Celles-ci sont classiquement divisées en deux groupes, que l’on appelle en phonétique : explosives et sifflantes. Nous nommons les explosives “claquantes” à cause de la grande importance du claquement mis en évidence par notre appareil à audition alternative : synchronisant des groupes de neurones, il rend leur action plus puissante. Dans ce groupe, le mouvement de l’air est purement ondulatoire ; de même un bouchon sur des vagues monte et descend sans être entraîné.

L’autre groupe est celui des consonnes sifflantes que nous appelons tourbillonnantes parce qu’elles favorisent le phénomène que les hindous appellent “Kundalini” et que nous considérons comme étant la force de la pensée rythmée. L’équivalent hydraulique en est un jet d’eau envoyé horizontalement dans l’eau. Non seulement le bouchon monte et descend avec les vaguelettes, d’ailleurs beaucoup plus irrégulièrement que dans le cas précédent, mais en plus, il est entraîné par le courant.

Les consonnes claquantes, d’arrière en avant, sont, d’après la place de la langue dans la bouche : “K-T-P”. Nous les écrivons sur la gauche, les unes sous les autres, en colonne verticale. Les consonnes tourbillonnantes, d’arrière en avant, sont : R-S-F, écrites sur la colonne de droite.

S’en assurer en répétant lentement KA-TA-PA et porter l’attention sur la position de la pointe de la langue dans la bouche. Elle touche le palais presque à l’inversion du voile pour le son “KA” ; elle est un peu en avant du milieu du palais pour le son “TA” ; elle est au repos en avant, pour le son “PA” qui n’est obtenu que par une tension des lèvres qui se relâchent brusquement. Il en est à peu près de même pour les sons RA, SA, FA.

À chacune de ces consonnes, correspond une atténuée : l'atténuée de "K" est "G", ce dont on peut s'assurer en prononçant successivement "Ka" et "Ga" et en surveillant la pointe de la langue. Celle-ci est pour ces deux sons également en arrière de la bouche, mais alors que pour le "Ka" la pointe monte toucher le palais, pour le "Ga" il persiste un orifice entre la langue et le palais, ce qui atténue l'explosion du son.

On vérifiera qu'il en est de même pour les sons "Ta" et "Da". Quant aux sons "Pa" et "Ba", on observera qu'ils diffèrent seulement par la tension des muscles sur les lèvres.

Le "R" dur n'existe pas en français. C'est la rota espagnole, le "R" roulé du Midi de la France... avant qu'à cause de la radiodiffusion, les accents ne se soient à peu près perdus. L'atténuée du "S" est le "Z", du "F" est le "V".

Une consonne mérite une place spéciale dans le tableau : c'est la consonne "L", et plus encore le "L" double : "LL".

Nous remarquerons en effet que la pointe de la langue lèche très longtemps le palais pendant la lettre "L", de telle sorte qu'elle est la seule consonne qui coupe vraiment l'air en deux courants latéraux, ce qui nous permettra de l'utiliser pour les mantras destinés à créer des courants doubles ; d'autre part, nous observons que la pointe de la langue décrit un cercle durant la prononciation de la lettre "L", cercle qui tourne dans un sens si la voyelle est placée derrière et dans l'autre sens si elle est placée devant, de telle sorte que le "L" double est la consonne des balancements, symbole de l'ondulation universelle, aspect de Dieu dans la science physique.

Sous ce tableau de consonnes, tirons un trait et alignons horizontalement les voyelles.

Nous placerons à l'origine, à gauche la lettre "H".

Il peut sembler étrange de la considérer comme une voyelle. Outre que la classification des lettres en voyelles et consonnes est juste bonne pour les petits enfants mais qu'en phonétique, on considère que chaque lettre appartient plus ou moins à chacune de ces catégories, entre deux extrêmes, nous mettrons en évidence que la lettre "H" appartient beaucoup plus aux voyelles qu'aux consonnes par une expérience simple.

Remarquons tout d'abord qu'il est stupide d'appeler un "H aspiré" ce qui est en réalité un "H expiré". Car prononcer une lettre quelle qu'elle soit pendant l'inspiration ne peut conduire qu'à émettre un son affreux, rauque et irrégulier, sur des tons dissonants. Observons-nous quand nous prononçons un mot commençant par un "H" aspiré et nous nous rendrons compte qu'il est effectivement prononcé à l'expiration. Exagérons ce processus, en émettant une lettre "H" pendant toute l'expiration. Pour cela, nous ouvrons la bouche le plus possible ; ayons soin de laisser les lèvres, la langue, le voile du palais et les joues au repos complet, et expirons longuement. L'air fait un certain bruit en traversant le larynx, lui-même au repos. C'est ce bruit qui est la lettre "H" pure.

Or, nous allons le remarquer, nous pouvons passer du "H" au son "A" sans aucun mouvement des lèvres, joues, voile du palais ou langue, mais par une simple tension des cordes vocales. Pour cela, plaçons-nous devant un miroir afin de contrôler cette immobilité ; expirons de nouveau lentement, puis quand nous entendons le bruissement du "H" (l'air qui frotte contre le larynx), tendons les cordes vocales supérieures. La lettre "H" revient à l'état pur.

Recommençons plusieurs fois la manœuvre car il faut parfois un certain entraînement pour pouvoir passer du "H" au "A" seulement par une variation de tension des cordes vocales. Mais lorsque l'on a réussi, on est bien convaincu que le "H" est en réalité ce que l'on pourrait appeler une "pré-voyelle", la voyelle "A" étant la racine de toutes les autres voyelles, un son engendré par la seule tension des cordes vocales, les autres n'étant que des modifications de la voyelle "A", obtenues par les différents obstacles que les lèvres, la langue et les joues peuvent émettre à son émission.

Nous remarquerons de plus que la lettre "A" est celle pour laquelle la bouche est la plus ouverte dans le sens vertical.

Maintenant, nous placerons au milieu de la ligne la voyelle "I", en remarquant que c'est pour elle que l'ouverture de la bouche est la plus développée dans le sens horizontal.
Près de l'extrémité droite de la ligne, nous marquerons la lettre "O" dont nous avons précisé les rapports avec les cercles.

Entre le "A" et le "I", nous placerons le son "AI", en remarquant que c'est pour lui que les coins des lèvres sont le plus en arrière.

Entre le “I” et le “O”, nous placerons le son “OU” qui est une voyelle s’écrivant d’un seul signe dans bien des langues, sanscrit, allemand par exemple, en remarquant que c’est la voyelle pour laquelle la langue est la plus élevée dans la bouche.

À droite de la lettre “O”, nous inscrirons le “U”, en observant que c’est la voyelle pour laquelle les lèvres sont les plus tendues vers l’avant.

Nous relisons cette ligne et il apparaît clairement qu’en allant de la pré-voyelle “H” à la voyelle “U”, la bouche, au départ étant la plus ouverte possible, se referme progressivement de plus en plus, mouvement que nous terminerons en plaçant la lettre “M”, c’est-à-dire par le bourdonnement la bouche fermée, ce “M” qui contient toutes les lettres et de ce fait, se retrouve autant dans les voyelles que dans les consonnes.

Cette ligne, qui constitue un perfectionnement de la gamme des voyelles du Dr Hanish(1), fait sauter aux yeux des particularités intéressantes. Par exemple, la lettre “A” étant l’ouverture verticale de la bouche, la lettre “I” horizontale et la lettre “O” le cercle, le groupement “AIO” est la traduction phonétique de la croix celtique, composée d’un cercle et d’une croix. Ce son est l’analogue acoustique de ce dessin.

La voyelle “AI” étant en arrière, “OU” en haut, “U” en avant, il en résulte que le groupement “AI-OU-U” est représenté géométriquement par un triangle.

On remarquera que pour faire avancer un cheval, on lui crie “HUE”, voyelles pour lesquelles les lèvres sont le plus en avant ; pour faire reculer quelqu’un qui vous saute dessus, on lui crie “AIH”, voyelle pour laquelle les lèvres sont les plus en arrière.

Il ne s’agit point là d’onomatopées mais d’analogies entre les formes des mouvements extérieurs et ceux de la bouche pendant la prononciation des lettres.

Un polonais nous disait qu’il en est de même dans sa langue qu’en français. Il s’agit donc de cris instinctifs. Cet exemple met bien en évidence ce qu’est la RÉSONANCE ANALOGIQUE qui est différente de l’onomatopée. Ici, les lèvres font le mouvement que l’on souhaite voir

1 - *L’art de la respiration* Dr Hanish, fondateur du mouvement mazdazan.

faire au cheval ou à l'homme. Ce serait une onomatopée si c'était le cheval qui faisait "HUE".

Ainsi, le premier langage est analogique. C'est le plus instinctif. Il existe vraisemblablement un langage de la nature reposant sur ces lois d'analogies, langage qui est la racine presque cachée de tous les autres, lesquels ne sont que des déformations par suite de perte de contact avec la source véritable du langage. Seul ce langage analogique pourra devenir un jour la langue internationale parce qu'il est le langage de la nature.

II

LES LIENS PHONÉTIQUES ENTRE LES DIFFÉRENTES DÉNOMINATIONS DE DIEU

Avant d'aborder la recherche des mantras découlant logiquement du tableau ci-dessus, nous l'utiliserons pour mettre en évidence les parentés entre les termes employés pour désigner la divinité dans les principales religions.

Nous résumons donc tout d'abord, pour la classification, ce que nous en avons déjà dit.
Le son qui exprime l'unité est le son "O/M" (ou MNM). De même que la lumière blanche se décompose progressivement de plus en plus, en traversant un prisme, ce son primordial donne naissance au binaire, qui exprime la loi de la polarité universelle "O".

Dans son aspect binaire, elle ne peut, à notre sens, être mieux manifestée que par le son "OM" d'origine hindoue, lequel repose beaucoup plus sur des bases rationnelles que le "Ying" et "Yang" chinois, autre symbole de la polarité universelle. Mais dans le système des analogies phonétiques, nous remarquons qu'il n'exprime la polarité que par l'opposition entre le "I" du premier de ces mots, symbole d'une droite horizontale, et le "A" du deuxième, symbole de la barre verticale. Le reste est une surcharge encombrante et le cercle n'y est pas représenté. Ainsi, le "OM" hindou, croix et cercle phonétique, dans toute sa pureté, nous apparaît infiniment plus profond que la conception chinoise.

Étudions maintenant l'aspect ternaire de ce son sacré.

C'est surtout ici que l'on remarquera la similitude de prononciation entre les sons sacrés des diverses religions et les différentes apparences dans la dénomination de la divinité provenant principalement des difficultés de transcription du même son dans diverses écritures.

Le son qui paraît le mieux exprimer cette trinité universelle est la syllabe celte "AWEN". Elle représentait chez les Gaulois l'esprit collectif de leur peuple (les Gaulois ne poussant pas l'orgueil jusqu'à se croire en contact direct avec l'être suprême).

S'il existe en Bretagne beaucoup d'églises à St-Anne, de pèlerinage et pardon de ce nom, c'est parce qu'au moment de l'invasion romaine qui a imposé le Christianisme, les sanctuaires où l'on rendait le culte à Awen ont été transformés sur la base d'une assonance.

On remarquera que dans le son "AWEN", la voyelle "A" est la lettre la plus antéro-inférieure, la consonne N, la plus antéro-supérieure, le "W" en prononciation anglo-saxonne est la voyelle "OU" qui est à peu près médiane. Le son "AWEN" représente donc les deux pôles extrêmes et le terme médian. Il est très équilibré et l'on vérifiera qu'il en résulte une très grande facilité à l'utiliser mentalement comme mantra.

Le son qui paraît s'en approcher le plus est le son "HUM" tibétain (prononcé "HOUM"). Chacun connaît la célèbre formule tibétaine "OM mani padmé HUM" qui signifie "OM, le joyau caché dans le lotus". On remarquera qu'il débute par le son binaire "OM" pour se terminer par le ternaire "HUM", comme la lumière se disperse en arc-en-ciel lorsqu'elle traverse la matière.

L'analyse phonétique du son "HUM", d'après le tableau des lettres par lequel nous avons commencé cette étude, montre la parenté entre le "H" et le "A" puisque "H" y est la pré-voyelle qui annonce le "A" ainsi que la proximité du "M", et du "N", sa seule différence entre les deux étant que le "M" est un peu moins nasal, antéro-supérieur, que le "N". Donc le "HUM" tibétain est un AWEN un peu décalé vers le bas, le guttural, mais l'équilibre des trois pôles y est parfaitement respecté.

Nous ne rappellerons que la classification du son zoroastrien "AOM" où les lettres ne sont pas séparées mais se vocalisent en un glissement qui relie les deux pôles extrêmes, guttural et nasal ; en somme, il n'y a pas une grande différence dans la prononciation avec les deux précédents.

Remarquons que les Zoroastriens admettaient l'existence d'une plante mystique "HAOMA" qui n'existait pas dans le monde physique mais lorsque l'on buvait son suc, on obtenait l'immortalité.

On peut interpréter cette croyance de la façon suivante : le corps éthérique, premier des corps invisibles, est commun au végétal, à l'animal et à l'homme. Nous avons montré par ailleurs pourquoi la structure de ce corps chez l'homme rappelle celle des végétaux, ce qui explique que les centres psychiques de ce corps subtil soient décrits comme étant une

forme de fleur de lotus en Orient, de rose (la fameuse rose des Rose-Croix) en Occident.(1)
Or, ce corps serait aussi le siège de la mémoire, et plus particulièrement de la mémoire supranormale qui se retrouve parfois au cours d'état de mort apparente, par exemple.

On ne connaît pas de cas d'immortalité du corps physique mais quelqu'un qui aurait un souvenir suffisamment net de ses vies passées ne ressentirait la mort que comme un changement de vêtement ; pour lui donc, moralement, il n'y aurait plus de mort.

On peut donc se demander si la tradition zoroastrienne relative à l'"HAOMA" ne signifie pas en réalité : "par la répétition du AOM", on agit sur "la plante invisible en nous" qu'est le corps éthérique, au point d'en réveiller la conscience de l'être éternel à un degré qui dissipe tous les sentiments funestes liés d'habitude à l'idée de mort.

Bien que l'on pourrait multiplier les exemples de sons sacrés exprimant la divinité, dont l'analyse montre que la prononciation est toujours à peu près la même, nous n'en prendrons plus qu'un seul mais particulièrement intéressant : le nom d'"ALLAH", principale dénomination de la divinité chez les musulmans.

Nous avons entendu ce nom chanté par les muezzins matin et soir, en haut des minarets, dans les oasis du sud algérien, et nous avons été très frappés de ce que la lettre "H" se prononce comme un "MN", d'une résonance progressivement de plus en plus nasale et de plus en plus prolongée. Les échos sur les roches du désert rendaient ce chant impressionnant.

Le son "Allah", ainsi prononcé, contient donc la polarité entre un début, par la voyelle la plus postéro-inférieure, et la fin, par la consonne la plus antéro-supérieure, que le "AWEN" celte ou le nom tibétain et le "HUM" zoroastrien. Mais le passage de l'un à l'autre se fait par le "L" double, c'est-à-dire par un balancement de la langue, qui est l'expression du mouvement sinusoïdal, des ondes qui composent tout l'univers, donc de Dieu lui-même.

Parmi les sons liturgiques mais que l'on a grand intérêt à utiliser de temps à autre comme mantra, relevons l'exclamation "Alléluia" que l'on

---

1 - Cf. *Homologies* et *L'initiation de Pietro*.

TABLEAU III

LIENS ENTRE LES SONS SACRÉS DE QUELQUES GRANDES RELIGIONS

Son primordial — O / M (MNM)

Aspect binaire de la divinité — OM

Aspect ternaire
Glissement du pôle — AWEN celte (W:OU) / HOUM tibétain / A-O-M Zoroastrien / ALLAH

Déformations

AMEN hébraïque : la lettre médiane n'est pas neutre,

A-OU-M théosophique : erreur de traduction du fait que OM s'écrit parfois AUM, le A et le U faisant O, comme en français.

retrouve chez les soufis, les Israélites et les Chrétiens ; elle exprime la joie et la liberté en rapport avec les ondulations sinusoïdales de la lettre “L”.

Enfin, au cours des temps, certains de ces sons sacrés ont été déformés.
C’est le cas principalement du “AMEN” hébraïque, repris bien à tort par la liturgie romaine. En effet, le “M” et le “N” étant très proches l’un de l’autre, il n’y a plus de pôle médian. C’est un ternaire complètement déséquilibré.
Étant enfants, bien avant de savoir ce qu’était un mantra, l’idée nous était venue que ce devait être bien de répéter en esprit “AMEN”, puisque c’était le “son du bon Dieu” à la messe. Mais nous avions achoppé sur la disrythmie de ce son. Il nous semblait que quelque chose manquait. C’était justement le pôle médian, ce dont nous nous sommes rendus compte plus tard par l’étude des traditions hindoues.

Comment cette déformation a-t-elle pu s’infiltrer ? On peut, là-dessus, émettre une hypothèse. Peu avant le Christ, les Gaulois occupaient le centre de la Turquie, appelé pour cette raison la “Galatie” ; “Épître de Paul aux galates” veut dire “Épître de Paul aux Gaulois”. On peut donc penser que le “AWEN” gaulois aura été déformé en “AMEN” hébraïque, soit volontairement par les Gaulois pour cacher le nom de la divinité, objet de leur culte, soit à cause des difficultés de transcription graphique.

Remarquons à ce sujet un fait très curieux : Martinez de Pascali considérait le “W” comme le symbole de Dieu[1].
Or, graphiquement, le “W” est un “M” renversé. De telle sorte que ce point de vue contient aussi l’expression de la loi de symétrie universelle.

Enfin, autre déformation récente : la prononciation A-OU-M, due à une erreur de traduction dans les temps de la création de la société théosophique. En effet, le “OM” hindou s’écrit aussi en sanscrit “AUM” parce que le “A” et le “OU” sanscrit forment ensemble “O”, comme notre “A” et “U” (qui dérive du sanscrit). Mais nous n’avons jamais entendu d’asiatiques prononcer “A-OU-M”, le pranava mantra. Cependant, cette façon de faire exprimant assez bien la loi ternaire, elle a connu un certain succès.

---

1 - D’après Ribadeau Dumas *Les Magiciens de Dieu.*

III

LES MANTRAS NATURELS

Par mantras naturels, nous entendons les sons construits sur les analogies entre les mouvements de l'air et des voies phonétiques d'une part, et ceux des rythmes de l'imagination visuelle, d'autre part, que l'on y associe. Ils sont donc établis d'une façon aussi logique que possible.

C'est eux que nous utiliserons en pratique, ce qui nous oblige, pour la classification, à un bref rappel :

A

SON PRIMORDIAL

Nous ne nous étonnerons donc pas de retrouver, comme point de départ, le son "MNM" (O/M), manifestation de l'unité primordiale dans le monde des sons et "OM", manifestation première de l'aspect binaire.

B

DEUXIÈME BINAIRE

Comme deuxième manifestation de cet aspect binaire, vient le son "AN", le "A" étant la voyelle la plus postéro-inférieure et la plus gutturale, la consonne "N" la plus antéro-supérieure, résonnant dans le sinus frontal. OM, c'est la fleur bissexuée et ses pétales ; AN, simplification équilibrée de AWEN, c'est l'ascension de la sève dans la tige.

Nous répéterons ce mantra pendant une "respiration arrondie", c'est-à-dire une lente inspiration suivie d'une lente expiration, les changements de temps n'étant pas franchement tranchés car le maximum de vitesse de l'inspiration sera au milieu de ce temps et cette vitesse diminuera progressivement, au fur et à mesure que les poumons se remplissent, jusqu'à devenir imperceptible. Puis l'expiration commencera d'abord si

faiblement qu'elle sera presque une rétention et s'accélérera pour passer par son maximum de vitesse au milieu de ce temps respiratoire ; de même pour le passage de l'expiration à l'inspiration.

Ainsi, au lieu d'une respiration carrée, rectangulaire ou triangulaire, nous aurons une respiration circulaire, elliptique ou ovoïde. On ne compte pas pour que cette respiration soit la plus douce possible. Cette façon d'opérer est la forme la plus subtile de la respiration, celle qui éveille à la perception de mouvements rythmiques de la pensée qui apparaissent spontanément, à fortiori si on les aide par la répétition de mantras.

On imagine un point lumineux blanc qui monte pendant l'inspiration, partant du milieu du périnée, s'élevant jusqu'au sommet du crâne, en même temps que l'on prononcera mentalement le mantra "AN".

C

MANTRAS SYMÉTRIQUES

Le troisième mantra que nous utilisons découle principalement du fait qu'il est toujours très facile et agréable de répéter un mantra dans la construction duquel existe une certaine symétrie.

Ceci nous conduira tout d'abord au son "ANNA".

La voyelle "A" doit être prononcée mentalement quand le point part d'en bas, la consonne "N" quand il arrive en haut.

Il en résulte qu'il y a deux façons différentes de rythmer ce mantra ainsi que les autres mantras dotés d'une symétrie sur la respiration, suivant que l'on fait monter le point du périnée au sommet du crâne une fois seulement pendant l'inspiration, et de même pour la descente à l'expiration, ou que l'on fera monter le point en une seconde et redescendre ses deux moitiés en une seconde, sans interruption et sur un rythme constant, durant une longue inspiration et une longue expiration, donc plusieurs de ces mouvements pendant une seule respiration. Dans le premier cas, l'on répétera le son "AN" pendant l'inspiration, "NA" pendant l'expiration, dans le deuxième, on répétera plusieurs fois "ANNA" à la cadence de montée et descente du point pendant chaque temps respiratoire.

L'on pourra utiliser ces deux variétés à tour de rôle jusqu'à ce que l'on ait une préférence pour l'une d'elles. Mais, dans ce domaine comme dans d'autres, "l'ennui naquit un jour de l'uniformité" et il n'est pas mauvais de les alterner, la seule chose importante étant le degré de sentiment du rythme que l'on ressent durant ces exercices.

Les remarques précédentes sont encore plus applicables au mantra suivant qui est le perfectionnement d'un exercice tibétain traditionnel.

D

MANTRAS DES COURANTS DOUBLES

Dans *Initiations Lamaïques* de Madame David Neel, nous trouvons un exercice qui consiste à se représenter un vase de cristal au milieu de la poitrine, d'où jaillit un courant formé d'une multitude de lettres "A" tibétaines qui montent jusqu'au sommet du crâne, puis il se coupe en deux, chaque moitié du courant redescendant latéralement pour revenir au périnée et remonter jusqu'au vase.
Ceci est un reflet sur une structure physiologique d'une loi de l'anatomie : il y a une artère pour deux veines, un chemin d'aller pour deux de retour. D'autre part, la lettre "A" tibétaine comporte un point, comme notre "I" français. Nous pouvons donc simplifier cet exercice, ce qui le rend plus rationnel, en représentant un courant d'étincelles qui s'élève du milieu du corps, se coupe en deux au sommet du crâne, retombe latéralement et se rejoint au périnée, pour remonter. Cet exercice est particulièrement efficace, entre autres, pour provoquer le dédoublement si on le fait en s'endormant.

En général, il suffit de le faire pendant quelques jours, de suite au coucher et jusqu'au sommeil, pour qu'avant de s'endormir, survienne une très vive sensation de se trouver tout éveillé à l'extérieur du corps physique, plongé dans un champ de forces que l'on emmagasine dans cet état pour le manifester dans le monde au cours des journées suivantes. D'après le neurologue Baruk, la zone médiane la plus élevée de l'écorce cérébrale est la localisation de l'image cénesthésique de notre corps. Peut-être est-ce parce que le courant de pensées passe par ce centre, au cours de cet exercice, que pour ainsi dire, il en vide le contenu vers l'extérieur et qu'il extériorise si facilement l'image de notre corps.

Toujours est-il que nous obtiendrons des effets encore plus marqués si nous utilisons un mantra parfaitement analogique de ce courant de pensées, pour favoriser la condensation de l'imagination sur ces lignes.

Or, nous avons vu que la consonne "L" coupe l'air en deux très longuement. C'est donc celle-ci qui correspondra au courant double qui redescend.

Observons maintenant la position de notre langue pendant la prononciation des voyelles. C'est pour le "I" que celle-ci monte le plus vers le palais, commençant à couper l'air en deux. À ce point de vue, la voyelle "I" est très parente avec la consonne "L".

TABLEAU IV

Quelques exemples de mantras naturels, c'est-à-dire de résonance analogique avec les mouvements de l'imagination visuelle associée.

Son fondamental
de la nature,
unité originelle :

O
M (: M N M)

Mantras binaires :

OM

fleur et
ses pétales

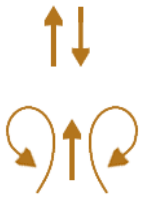
AN

ascension
de la sève

Associés aux
visualisations
de courants

ANNA

ANNI
ANLI
ANILLI



ascension
et descente
compensatrice
Montée simple
par le centre
descente double
par la périphérie

Associés aux
balancements de tête,
ou de tête et corps

ILLI balancement transversal
AILLU balancement
antéro-postérieur
ALLA balancement vertical
(sans h)

Mantra ternaire :

AIN N

Correspondance entre chakra et mantra :

Chakra supérieur :	PFOU-FOU-FOU ; PFU-FOU
Moyen :	TSI-SI - SI ; TSI-SI
Inférieur :	KRA-KA-RA ; KRA-KA

Il en résulte que les sons qui faciliteront au mieux cette ascension centrale du courant de pensées, puis sa bifurcation pour la descente seront :

AN-NI
ou **AN-LI**
ou **AN-ILLI**

Dans le troisième, le maximum de séparation du courant est au milieu de la descente et correspond à la coupure complète du courant d'air buccal avec la lettre "L".
Si on les expérimente sur un grand nombre de sujets qui ne se connaissent pas et qu'on leur demande de préciser, après quelques essais, celui de ces trois mantras qui convient le mieux pour ce courant dessinant à peu près deux ellipses accolées, on obtient des réponses variables, en quantité à peu près égales pour les trois.
Ceci permet de répondre à ceux qui nous reprochent de donner trop d'exercices, et principalement de mantras : quand on va dans une pâtisserie, on n'est pas obligé de manger tous les gâteaux mais on est bien content d'avoir le choix et de pouvoir changer tous les jours. Il en est de même de cette nourriture spirituelle qu'est l'entraînement à la pensée rythmée.

E

LES MANTRAS DES BALANCEMENTS

Nous rappelons que les balancements de tête se font sur le rythme de deux secondes, une seconde pour l'aller, une seconde pour revenir, parce que c'est celui qui entraîne le mieux le phosphène, les mouvements plus lents et plus rapides le laissant immobile. En raison des parentés entre les lois des phosphènes et celles des pensées, le mouvement qui entraîne le mieux les phosphènes sera celui qui contribuera le plus à rythmer la pensée, que l'on en fasse un seul ou plusieurs pendant une respiration.

Nous avons vu que le "L" double est la consonne des balancements et nous précisons l'expérience qui permet de le vérifier : prononçons "LE-LE-LE..." sans interruption entre les syllabes et surveillons attentivement la pointe de la langue. Nous nous rendons compte qu'elle décrit lentement un cercle.

Recommençons avec “EL-EL-EL...”: nous nous apercevrons qu’elle décrit un cercle dans l’autre sens. Donc pour “L” double, elle tournera une fois dans un sens, une fois dans l’autre, et ceci n’est de même pour aucune des autres consonnes car leur rythme est tout autre, beaucoup plus rapide, explosif et vibratoire.

La voyelle “I” est celle pour laquelle le développement latéral de la bouche est maximum. C’est donc avec le son “ILLI” que nous cadencerons le balancement de droite à gauche de la tête, ou de la tête et du corps car leur action sur le phosphène est la même.

Pour réaliser correctement le balancement antéro-postérieur de la tête seule ou de la tête et du tronc, il faut connaître une expérience fondamentale: si l’on met un vibromasseur sur la bosse postérieure de l’occipital, un autre au milieu du frontal, que l’on donne des signaux brefs, séparés par des temps de repos, le total du cycle étant toujours de deux seconde et si les temps de silence entre les signaux des vibromasseurs sont égaux, on est porté vers le meilleur de soi-même, avec une intensité inhabituelle. Par contre, si un temps est long et l’autre court, on est porté vers des pensées de haine et de discussion qui dépassent tout ce que l’on a connu jusque-là.

Il est donc fondamental, lors des balancements antéro-postérieurs, que l’avance soit bien égale au recul, ce qui injecte dans le cerveau une variation de travail sinusoïdale, éminemment favorable à l’épanouissement du meilleur qui est en chacun de nous.

Nous avons vu que le son pour lequel les lèvres sont les plus en arrière est “AI”, celui pour lequel les lèvres sont les plus en avant est la voyelle “U”. Donc, lorsque nous porterons notre attention sur un point lumineux imaginaire qui oscille de l’occiput au front, le mantra d’accompagnement en résonance analogique avec ce mouvement de l’imagination visuelle est “AILLU”.

Mais si nous portons ce point de l’imagination visuelle à l’extérieur, pendant ce mouvement, il évoluera parallèlement au phosphène qui, dans ce cas, monte et descend.
La lettre pour laquelle la bouche est ouverte verticalement est la lettre “A”; c’est avec le son “ALLA”, ici sans “H” pour indiquer la symétrie entre les deux parties, que nous accompagnerons l’exercice de l’imagination visuelle.

On remarquera que la formule sacramentelle fondamentale des musulmans contient les deux mantras “ALLA” et “IL” (“La Allah ou Mohammed rassoul Allah”). Ils la répètent pendant la cérémonie du Dhir, en même temps que des balancements de tête.

F

MANTRA D'UNE CONSONNE FORTE ET DE SON ATTÉNUÉ

Autre aspect des mantras binaires : il est agréable de faire alterner une consonne dure et son atténué.

Nous en rappelons la liste : l'atténué de “K” est “G”, de “T” est “D”, de “P” est “B”, de la Rota espagnole est le “R” français, du “S” est le “Z”, du “F” est le “V”.

Connaissant la règle, chacun pourra se construire un mantra à son goût, par exemple avec la voyelle “A”, le son “FAVA” ou “SAZA”, ou encore “KAGA” ; mais on peut prendre la voyelle de son choix. On observera une sorte d'agréable reflux, comme celui de la vague qui a heurté une digue, puis revient mais un peu affaiblie.

G

UN MANTRA TERNAIRE TRÈS RATIONNEL

Nous venons de voir différents aspects des mantras binaires. Le mantra ternaire qui nous paraît exprimer au mieux les résonances analogiques est le son A-I-N.

En effet, nous retrouvons les deux pôles extrêmes : “A”, postéro-inférieur, et “N”, antéro-supérieur. La voyelle “I”, considérée en tant que ligne droite puisque, pour elle, les lèvres sont disposées linéairement, plus que pour la prononciation d'aucune autre voyelle, est par excellence un symbole de liaison.

Il est vrai que la lettre A représente une barre verticale puisque c'est pour elle que la bouche est la plus ouverte dans ce sens, la lettre "I" : une barre horizontale, de telle sorte que le groupement "AI", se traduit géométriquement par une croix. Remarquons que le cri "AIE" exprime la douleur. Il s'écrit d'ailleurs aussi "AHI" (Larousse), interjection qui est une onomatopée car c'est le cri naturel d'une personne qui souffre. Ainsi, la douleur s'exprime par la croix sur les lèvres que forment ces deux voyelles. Or, la douleur est toujours causée par le croisement de deux forces qui s'opposent, celle de la vie qui monte et une force matérielle qui tend à contrecarrer cette poussée. Puis la douleur se résout tant bien que mal en une évolution. Ainsi, même si la lettre "I" n'est pas considérée en tant que droite, comme le symbole de liaison entre le pôle inférieur et le supérieur, elle n'en est pas moins le terme horizontal médian qui surgit au cours de l'ascension gutturale par le "A" jusqu'au "N" nasal.

Remarquons aussi que si nous éprouvons une douleur physique ou mentale, nous obtiendrons dans une certaine mesure une transmutation de la souffrance en intensification du son intérieur par la répétition du mantra "AI". La douleur paraît plus faible parce que le son prend une plus grande intensité. L'énergie nerveuse de la souffrance physique ou morale est consommée de façon à provoquer une plus grande énergie de la pensée rythmée, ce qui est, par définition, la présence de Dieu en nous et donne à la pensée des pouvoirs particuliers. Or, l'expérience montre que le son "AI" (que l'on peut aussi écrire "AHI") est celui qui permet le plus facilement cette transmutation de la souffrance.

L'expérience confirme ces vues théoriques sur les résonances analogiques : le son "AIN" est à répéter lentement sur la respiration ; de type physiologique, celle-ci est naturellement à trois temps, l'expiration se décomposant entre un début rapide et une fin plus lente. L'"A" sera répété pendant l'inspiration, le "I" pendant la partie rapide de l'expiration, le "N" pendant la partie lente ; ceci, bien entendu, mentalement pendant l'endormissement. On observera une grande relaxation et une intensification de la conscience.

H

LA PLACE DES CENTRES PSYCHIQUES DANS LE CORPS ÉTHÉRIQUE

Dans l'enseignement du Yoga, les chacras sont les centres spirituels situés dans le corps éthérique, lequel a, d'après les traditions, approximativement la forme extérieure du corps physique mais une structure très différente ; nous avons dit que ces centres ressemblent à des fleurs.
Il existe certaines variantes, suivant les écoles et les religions orientales, au sujet de leur localisation et des méditations qui permettent de réveiller chacun d'eux. Nous cherchons à clarifier le problème sur des bases rationnelles.

Les chacras sont censés s'ouvrir par la montée de Kundalini, la force occulte tourbillonnaire qui est réveillée par les différents exercices de Yoga et entre autres, par la répétition des mantras.
Or, nous nous sommes efforcés de démontrer que la force appelée par les hindous "Kundalini" n'est autre que la force de la pensée rythmée. Les multiples résonances qu'engendre dans le cerveau un rythme se combinent en créant dans l'imagination visuelle une forme tourbillonnaire. Cet axiome que l'on retrouve dans les traités de Yoga authentique : "la répétition des mantras fait monter Kundalini", doit se traduire dans le langage de la physiologie cérébrale de la façon suivante : la pensée rythmée auditive (c'est-à-dire le mantra) se diffuse dans l'ensemble de la masse cérébrale, engendrant des rythmes dans l'imagination visuelle qui, en se combinant, créent un mouvement tourbillonnaire.

Cette diffusion des rythmes est un phénomène bien connu : par exemple, un éclairage périodique ou un son périodique, au rythme correct, provoque l'épilepsie chez des souris, ce qui prouve que le rythme a diffusé des régions sensorielles aux régions motrices du cerveau.
Nous avons un exemple de cette diffusion à un niveau plus relevé en combinant le Synchroscope (appareil à éclairage alternatif réglable) et l'Alternophone (appareil qui fait entendre un son alternativement par l'oreille gauche).

Laissons le Synchroscope à un rythme fixe, du sixième de seconde environ : on perçoit divers phosphènes mais assez banals. Faisons

entendre en même temps le synchrophone et accélérons progressivement le rythme de l'alternance auditive pour un certain rapport des deux rythmes : on voit descendre dans le champ visuel comme une neige faite de gros flocons blancs qui tombent lentement. Ainsi, l'excitation auditive a diffusé jusque dans la sphère visuelle et en se combinant aux phosphènes déjà présents, en a engendré de nouveaux, beaucoup plus curieux.

TABLEAU V

Explication de l'emplacement des chacras, ou centres psychiques du corps éthérique.

Points de mouvement minimums sur une corde vibrante, ou dans un tuyau d'orgue fermé, par les quatre premières harmoniques.

1 - 2 : points fixes, nœuds de l'harmonique de base
1 - 2 - 3 : nœuds de la deuxième harmonique (seul 3 est supplémentaire) à la moitié de la longueur.
1 - 2 - 4 - 5 : nœuds de la troisième harmonique aux tiers de la longueur.
1 - 2 - 6 - 7 - 8 : nœuds de la quatrième harmonique aux quarts de la longueur.

Comme le deuxième quart (point 8) se confond avec la moitié (point 3), il n'y a que 7 nœuds seulement pour la quatrième harmonique, et c'est ainsi que se forment les sept chacras, dans le nadi central (Sushamma) rectiligne qui vibre comme un tuyau d'orgue sous l'effet des mantras. La répartition est analogue à celle des notes de la gamme.

Ce phénomène est comparable à l'épilepsie mais l'énergie est, ici, portée dans les zones du cerveau qui engendrent la conscience, de telle sorte que celle-ci est beaucoup plus nette.

D'une façon comparable, il existe des répercussions de la pensée auditive rythmée (Kundalini).

Et puisque traditionnellement, les chacras sont éveillés par "l'ascension de Kundalini" (cf. cours sur les balancements) et qu'ils sont des "centres", des "points de concentration de force", ILS NOUS APPARAISSENT COMME LES NŒUDS D'UN SYSTÈME VIBRATOIRE EN VASE CLOS.

Dès lors, il n'y a qu'à se rappeler les lois des vibrations des cordes pour connaître exactement la place des chacras : la note de base, ou première harmonique, correspond aux points immobiles des deux extrémités, la deuxième harmonique au nœud de la moitié, la troisième harmonique au nœud du tiers et des deux tiers, la quatrième au quart, à la moitié et aux trois quarts, et ainsi de suite à l'infini. Mais arrêtons-nous là. Comme la moitié est un nœud commun à la deuxième et à la quatrième harmonique, cela nous fait sept nœuds au total (en comprenant les deux extrémités, chiffre qui correspond à la tradition au sujet du nombre des chacras principaux).

Dès lors, il est facile de déterminer les places des chacras sur le corps, principalement : un au milieu du périnée, un au sommet du crâne, au milieu du thorax, équidistant des deux autres, c'est-à-dire au niveau de la ligne passant par les mamelons.
Les quatre autres seront répartis suivant le même principe. Il est évident qu'il existe une correspondance entre les chacras et les notes de la gamme qui sont déterminées par les harmoniques naturelles d'une corde vibrante.

I

LES RÉSONANCES ANALOGIQUES ENTRE LES CHACRAS ET LES MANTRAS

Nous préciserons les correspondances avec les mantras pour trois chacras seulement, le supérieur, le moyen, l'inférieur.

Tout d'abord, pour construire le mantra du chacra supérieur, nous considérerons le tableau des lettres (revoir tableau II) et nous y voyons que la consonne explosive est "K", la sifflante est "R", la voyelle la plus gutturale est "A".

La syllabe formée de ces trois sons est "KRA". Celui-ci est donc le mantra du lotus situé au milieu du périnée ; nous imaginerons un point qui tournoie autour du milieu de la ligne qui joint l'anus à la base de l'organe sexuel et nous accentuerons ce tournoiement en répétant mentalement la syllabe "KRA". Pour débuter, un bon rythme est d'observer une seconde de repos entre chaque répétition qui dure elle-même une seconde, la durée totale de cet exercice étant au minimum d'une minute.

Pour le chacra moyen, les lettres pour lesquelles la langue est en position moyenne dans la bouche sont, pour la claquante (explosive) "T" ; la tourbillonnante "S", la voyelle "I". La syllabe "TSI" correspond donc au chacra moyen. On fera donc le même exercice à ce chacra avec la syllabe "TSI" que précédemment, sur l'inférieur avec la syllabe "KRA".
Autre argument en faveur de cette résonance analogique :

Nous avons déjà dit que la voyelle "I" est celle pour laquelle la bouche est la plus ouverte latéralement. Remarquons qu'il en est de même, bien que ce soit moins net, pour la consonne "T". Or, le développement latéral maximum du corps humain est au niveau du thorax, ce qui s'accentue par la position horizontale des bras. Le groupement "TSI" est donc bien celui en résonance analogique avec ce niveau.

Enfin, pour le chacra supérieur, au sommet du crâne, les trois lettres pour lesquelles la langue et les lèvres sont le plus en position antérieure sont pour l'explosive "P", pour la sifflante "F", pour la voyelle "U". C'est donc le son "PFU" qui permettra le plus facilement la mise en route du chacra au sommet du crâne.

Compte tenu de ces principes, chacun pourra se construire le mantra pour un chacra intermédiaire sur lequel il aura choisi de "se concentrer", c'est-à-dire de mettre en mouvement la pensée tourbillonnante, autrement dit de s'imaginer un point lumineux auquel on cherche à faire décrire de petits cercles. Mais les résistances de l'imagination contre lesquelles la volonté ne peut rien, parce qu'elles viennent de forces internes à la pensée, imposent à ce mouvement que nous voudrions circulaire des déformations dont l'ensemble est tourbillonnaire, entre autres parce qu'il

subsiste, derrière la petite sphère lumineuse que nous formons volontairement, comme une traînée semblable aux mouvements d'un ruban dont on tient une extrémité et dont l'autre est libre, si l'on décrit un cercle avec la main.
Il ne faut donc pas avoir une foi superstitieuse en la correspondance entre certains sons et certains chacras comme on a la foi en certaines formules de grimoires, mais il faut comprendre que le problème est de choisir le son dont le rythme et les résonances analogiques favorisent le mieux les mouvements tourbillonnaires de la pensée.

C'est pourquoi, nous ne nous appesantissons pas d'une façon minutieuse sur le détail des correspondances, préférant insister sur les lois grâce auxquelles chacun peut construire ses mantras personnels.

J

LE MANTRA DE L'ASCENSION DE KUNDALINI

Un tourbillon s'oriente naturellement selon un axe vertical avec le courant ascendant par le centre, le courant descendant par la périphérie, comme cela peut se voir dans les sables du désert où le vent qui frotte le sol engendre d'abord un tourbillon presque horizontal qui se redresse rapidement.

Le mantra correspond à l'ascension du tourbillon mental sur l'axe principal du corps (la verticale qui passe par le centre de gravité, en position debout) sera :

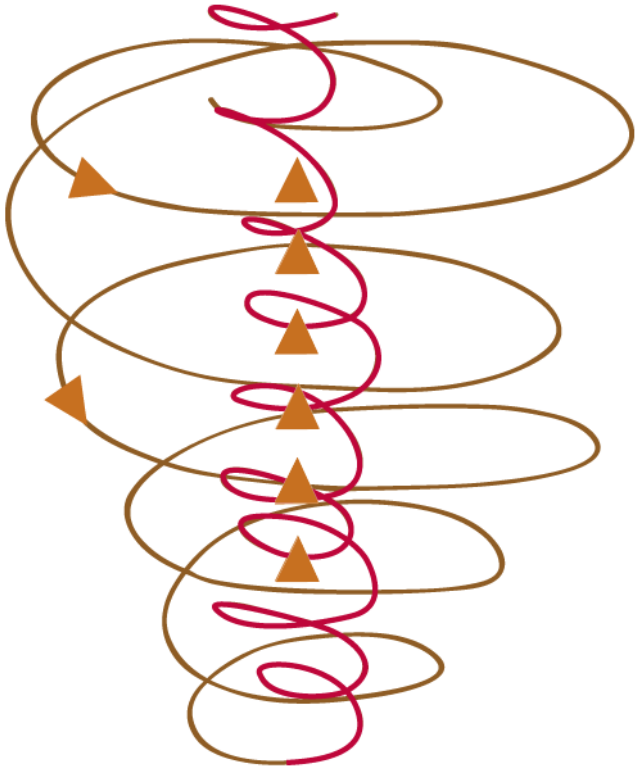
"RA-SI-FOU" commençant avec une tonalité sur une note grave, pour terminer sur une aiguë.

Pour le mouvement inverse, descente par la périphérie, ce sera "FOU-SI-RA", d'une note aiguë à une grave.

TABLEAU VI

Le mantra de l'ascension et de la descente, en tourbillon de Kundalini : « RA - SI - FOU - FOU - SI - RA »

Courant périphérique descendant FOU - SI - RA



Courant central ascendant RA - SI - FOU

Nous avons fait nos cours à l'île de la Réunion, au centre culturel qui dépend du temple hindou principal, car la direction du temple avait compris que nous apportions des perfectionnements à l'hindouisme, sans rien en retirer. Le mantra "RA-SI-FOU-FOU-SI-RA", pour accompagner la montée et la descente de Kundalini, avait particulièrement plu aux jeunesses du centre culturel qui l'avaient adjoint ensuite à leur enseignement.

K

LE MANTRA "AK"

Les mantras contenant la consonne "K" possèdent une importance particulière. En effet, nos recherches sur l'audition alternativement droite et gauche ont montré l'importance du claquement.

L'appareil à audition alternative comprend deux écouteurs et un dispositif électronique qui envoie des signaux de durée égale entre les deux côtés, de fréquence réglable.
Dans l'utilisation la plus fréquente, chaque signal est formé d'un bourdonnement et d'un claquement à la fin du bourdonnement.

Nous nous sommes aperçus de l'importance de cette disposition des sons de la façon suivante. Nous avions fait un premier appareil où le claquement était très intense. C'était un appareil que nous avions construit nous-mêmes et qui était mécanique. L'ayant essayé un soir au lit, alors que nous ne croyions pas que nous pourrions dormir en l'écoutant, nous avons eu la surprise de nous réveiller dans le courant de la nuit. Nous avions la sensation de n'avoir jamais si bien dormi ; la relaxation était étonnante et de plus, fait remarquable, elle était plus nette dans la moitié du corps, du côté où le son claquant était le plus fort. Les deux moitiés nous paraissaient comme coupées au microtome(1), tellement la limite était précise et plane.

Lorsque nous avons tenté de refaire l'expérience avec un appareil électronique, au début nous obtenions de moins bons résultats lorsque le

(1) - Instrument qui découpe les tissus avec la finesse nécessaire pour leur examen au microscope.

bourdonnement et le claquement étaient associés et que lorsque nous mettions le bourdonnement seul. Comparant les sons du premier appareil et du deuxième à l'oscillographe cathodique, nous nous sommes aperçus que dans le premier qui donnait une relaxation très grande, le claquement était après le bourdonnement, dans le deuxième, dont l'effet était plus faible que celui du bourdonnement seul, le claquement précédait le bourdonnement.

Ceci s'explique facilement : le claquement a un effet de synchronisation sur les cellules nerveuses, c'est-à-dire qu'il les met sur la même longueur d'onde, et avec les minimums et les maximums d'intensité simultanés. Mais si le choc est d'emblée trop fort, il y a un effet de désorganisation. Par contre, leur mise en route progressive par le bourdonnement leur permet d'encaisser sans dysharmonie le surplus d'énergie du claquement qui les synchronisera.

Cherchons à traduire ces faits dans le domaine des mantras : la consonne la plus claquante est la consonne "K".

C'est donc elle qui sera la plus synchronisante, qui martèlera le mieux le rythme, et ne perdons jamais de vue que le but poursuivi est la pensée rythmée. Donc, on comprend que les mantras comportant la consonne "K" auront une importance particulière. On peut l'associer aux mantras. Tel le son "KOM". Nous avons connu un pêcheur à la retraite qui avait acquis des dons de voyance en répétant à longueur d'existence une courte prière à St-Côme et à St- Damien, tout en tirant ses filets hors de l'eau. Il croyait que ses pouvoirs lui étaient venus parce que St-Côme et St-Damien, étant des saints de l'église primitive, restaient, de l'au-delà, particulièrement puissants. Nous pensons qu'il se méprenait sur les véritables origines de ses pouvoirs, l'une d'elles étant qu'il répétait, par le nom du premier de ces saints, le mantra "OM" associé à la consonne "K", qui rythme le mieux la pensée. Donc, d'une part, il cultivait sans l'avoir analysée la pensée rythmée et d'autre part, il priait avec le reflet du soleil dans la mer sous les yeux, pendant qu'il tirait ses filets.

Car il nous avait dit aussi qu'au début, il n'était voyant que sur l'eau. Ainsi, il unissait les deux sources de développement des pouvoirs psychiques : le Mixage phosphénique et la pensée rythmée[1].

---

(1) - M. Pentier - Berck-Ville (Pas-de-Calais). Certains de ses petits enfants peuvent encore témoigner de ces faits.

Parmi les mantras dont l'effet est accentué par la consonne "K", citons : "KRAOUN" qui donne une bonne impression de départ explosif avec le "K" suivi du tourbillonnement du "R", puis de l'élan vers le haut de la syllabe "OUN".

Mais si nous voulons utiliser l'autre particularité de la consonne "K", de donner le maximum de son effet, comme le claquement à la fin d'un bruit continu, alors nous nous trouvons devant le mantra "AK" dont l'énergie est telle qu'elle retombe d'elle-même sur son symétrique "KA". Peu de personnes trouvent la répétition du mantra AK-AK-AK aussi agréable que celle de sa forme balancée : AKKA-AKKA-AKKA.

On imaginera alors un point lumineux qui explose avec "AK", puis avec "K" qui se regroupe, avec un mouvement comparable au second souffle ou souffle de retour lors de l'explosion d'une bombe. On pourra soit faire cette répétition sur le rythme de deux secondes, d'une façon continue, soit en observant un repos égal, donc de deux secondes également entre chaque répétition de "AKKA".

IV

LE CYCLE DE LA SUCCESSION DES MANTRAS

Bien que les lois générales de l'anatomie et de la physiologie soient les mêmes pour tous, il n'y a pas deux sujets qui possèdent les mêmes empreintes digitales.

Ou encore, chaque individu possède des corps chimiques qui lui sont propres et qui tendent à rejeter les greffes en même provenance d'un autre être humain.

Nous avons déjà donné d'autres exemples de ce merveilleux équilibre entre l'individuel et le collectif qui est réalisé partout dans la nature, et nous n'y revenons pas.

C'est dans cet esprit que nous donnons un grand nombre de mantras ; bien plus, un tableau de lettres qui permet de se construire des mantras d'une façon parfaitement rationnelle, en fonction des buts que l'on vise, tableau

qui permet également de mieux saisir, par ses liens analogiques, le sens des mantras personnels qui pourront être révélés en rêve ou être entendus en esprit pendant d'autres expériences psychiques. Mais la meilleure de toutes ces révélations est encore celle qui se manifeste par le plus ou moins grand plaisir que l'on éprouve à répéter mentalement un son que l'on s'est forgé, sans le puiser dans aucune source orale ou écrite, simplement parce que sur l'heure, on le trouve plus agréable que tous les autres.

Si l'on refuse, dans l'entraînement par les mantras, cette part de fantaisie, et si l'on s'impose de répéter toujours le même très longtemps chaque jour, non seulement pendant les heures consacrées aux exercices mais encore pendant divers travaux, ce mantra exclusif à tendance à être moins net, à s'étouffer. Tout sujet qui s'observera de bonne foi remarquera que lorsque cette tendance se manifeste, il a avantage à changer de mantra.

Dès lors, et sans vouloir indiquer de règle formelle, il est souhaitable de se rappeler quelques principes généraux relatifs aux ordres de succession possible des mantras.

Le mantra le plus subtil, le plus divin, celui qui exprime le mieux le son primordial, est le son O/M (que l'on peut encore écrire MNM). C'est donc de lui que nous partirons et à lui que nous reviendrons périodiquement. Si nous en répétons un autre, en observant un temps de repos entre chaque répétition, cette vibration du "MNM" pourra servir de fond sonore mental, comparable au fond sonore musical dont certaines personnes ne peuvent se passer pour travailler.

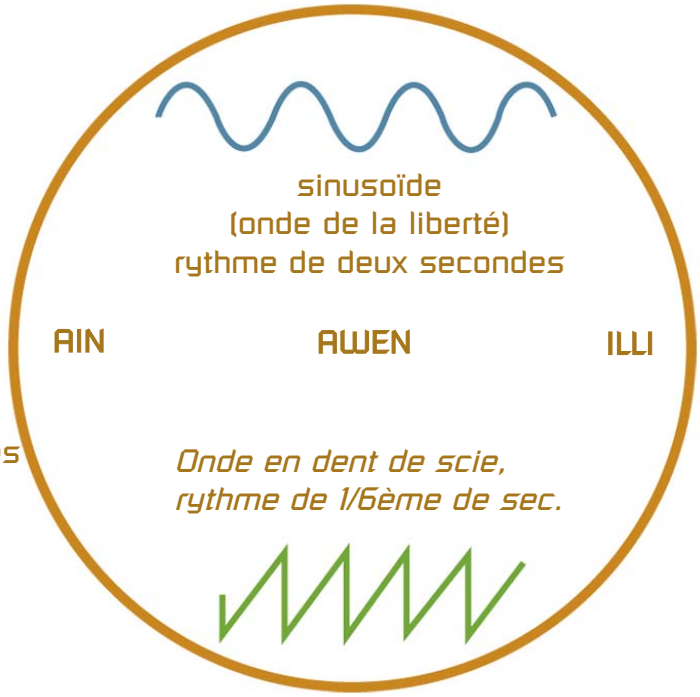
À l'opposé, le son le plus matériel, le plus dur, le plus dans la matière, est le son "AK", associé à son inévitable reflux "KA". Le mantra "AKKA" peut donc être considéré comme le creux de la vague dont le son O/M (MNM) est le sommet.

TABLEAU VII

Similitude du cycle des mantras qui s'impose à l'esprit au cours de leurs répétitions, et du cycle de l'esprit entre deux incarnations.

Sommet de l'élévation en esprit

Son solaire
(MNM)
O/M



Passage progressif d'un pôle à l'autre par des intermédiaires

KI - KI - KI
Maximum de pénétration dans la matière

Sur les pentes de la vague, nous trouvons tous les autres mantras disposés dans l'ordre de la matérialité et de précision dans la forme croissante, au fur et à mesure que l'on descend, et en particulier, à mi-hauteur de la vague, ceux-là mêmes qui expriment le mieux le balancement sinusoïdal ; nous nous en souvenons, c'est l'ensemble de ceux construits autour du "L" double, par exemple "ILLI".

Son rythme sinusoïdal donne le sentiment de liberté ; de même les vagues en pleine mer par une houle sans vent revêtent la forme d'une sinusoïde parfaite, c'est-à-dire quand rien ne vient s'opposer à leur mouvement naturel, ni les rochers, ni l'air.

Par contre, lorsqu'elle s'incarne, ce sera le son "KI", symbole, par son rythme en dent-de-scie, de la lutte de l'esprit contre la matière. De même, la lente montée de la lave, en rencontrant l'obstacle de la croûte terrestre, provoque des éruptions et même des explosions.

Donc, au cours d'un exercice, nous commençons à répéter le son "MNM" et par comparaison avec les suivants, nous vérifierons à nouveau qu'il est celui qui isole le mieux du milieu ambiant, celui dans lequel nous nous absorbons le plus facilement. Mais précisément à cause de cela, après une sensation non de repos mais d'allégresse, d'une paix surnaturelle, nous nous apercevons qu'il est celui pour lequel les cellules cérébrales se fatiguent le plus vite de la répétition ; alors nous en choisissons un autre déjà plus sur la pente de la vague et un autre lorsque nous en sommes fatigués, en passant par ceux à "L" double pour aboutir au "AKKA", plus profondément encore dans la matière : le "KI-KI-KI".

Puis lorsque nous sommes fatigués de celui-ci, nous remontons la pente des mantras en sens inverse.

Ce cycle peut s'imposer à l'esprit sur une période de quelques minutes ou de quelques heures ; mais en raison des lois d'analogie entre le microcosme et le macrocosme, si l'on s'impose des rythmes dans la pensée quotidienne, cela entraîne la formation de cycle lent, s'étalant sur plusieurs années. C'est ainsi que pendant deux ou trois ans, on pourra se sentir une passion d'un mantra, puis les années suivantes d'un autre ; et même c'est sur des dizaines d'années que s'organisent ces évolutions, introduisant ainsi une harmonie dans l'ensemble de l'existence, comme Goethe l'a exprimée au début de Faust : "Vous revenez à moi, images de ma jeunesse".

Nous terminerons en étudiant la question de savoir si, pendant que l'on récite mentalement un mantra, il est mieux de respecter un repos entre chaque mantra ou de les répéter d'une façon continue.

Ceci dépend du degré d'élévation spirituelle laquelle, en raison des lois d'analogies, suit les lois de l'élévation de l'homme physique.

En effet, lorsque l'on s'élève au-dessus de la terre, il n'y a plus de nuit puisque celle-ci est due à l'opacité de notre planète. Loin d'elle, on est dans une lumière perpétuelle. Et si plus tard, les fusées pourront pénétrer jusque dans les couches superficielles du soleil, grâce à quelque dispositif réfrigérant la paroi, l'homme sera alors dans le son perpétuel puisque le soleil est une masse gazeuse en mouvement, donc vibration perpétuelle. L'astronome Sévrin a d'ailleurs appelé "Infrasons stellaires" les pulsations de ces masses gazeuses, sur une période d'environ deux semaines, qui font varier leur éclat.

De même sur le plan spirituel, plus l'âme a réussi à s'élever, plus elle vit dans la lumière et le son d'une façon continue. Certes, au début de l'entraînement, on éprouve le besoin de période de repos entre chaque mot mantrasique mais ensuite, la répétition du mantra se fait plus facilement sans interruption du son mental. Pourtant, et comme il est normal qu'une répétition trop monotone entraîne un certain étouffement du son mental, surtout, nous l'avons vu, de la voyelle, on saisit alors l'intérêt du fond sonore constitué par le "MNM", mélange de toutes les notes, son primordial et qui, de ce fait, mérite le nom de "SON SOLAIRE".

À l'extrême, l'on perd la variation sinusoïdale du nasonnement purement mental pour le continuer en un chant dont le thème est sans cesse renouvelé.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 5

PREMIÈRE PARTIE

“OM” EXPRESSION DE LA LOI DE POLARITÉ UNIVERSELLE

I - QU’EST-CE QU’UN “MANTRA” 7

II - L’ANALYSE MORPHOLOGIQUE DU MANTRA « OM » . . . 9

III - OM, SOLEIL D’OR SUR LES NUAGES 16

IV - LE LIEU DU CORPS PHYSIQUE QUI CORRESPOND ANALOGIQUEMENT AU MANTRA “OM” 19

V - LES DIFFÉRENTES MODALITÉS DE LA PRONONCIATION DU “OM” 21
A. Fusion du “O” et du “M” (O/M ou MNM) 22
B. Le “OM” mental sur la respiration 26
C. Le “OM” chanté 28
D. Alternances entre le “OM” mental et la vocalisation du “OM” . . . 32

VI - L’ACOUPHÈNE PHYSIOLOGIQUE 34
A. Son biologique qui est le “OM” physique interne 34
B. Similitude entre le phosphène et l’acouphène 36
C. Le mixage dans l’acouphène 36
1° mixage d’une image mentale visuelle dans l’acouphène
2° mixage d’une image mentale auditive dans l’acouphène
D. La concentration sur un détail de l’acouphène 39

DEUXIÈME PARTIE

LA CONSTRUCTION DES MANTRAS PAR RÉSONANCE ANALOGIQUE

I - LE TABLEAU DES LETTRES EN FONCTION DE LEUR VALEUR MANTRASIQUE 40

II - LES LIENS PHONÉTIQUES ENTRE LES DIFFÉRENTES DÉNOMINATIONS DE DIEU 48

III - LES MANTRAS NATURELS 53
A. Son primordial 53
B. Deuxième binaire 53
C. Mantras symétriques 54
D. Mantras des courants doubles 55
E. Les mantras des balancements 59
F. Mantra d'une consonne forte et de son atténué 61
G. Un mantra ternaire très rationnel 61
H. La place des centres psychiques dans le corps éthérique 63
I. Les résonances analogiques entre les chacras et les mantras 65
J. Le mantra de l'ascension de kundalini 67
K. Le mantra "AK" 69

IV - LE CYCLE DE LA SUCCESSION DES MANTRAS 71

TABLEAUX DES FIGURES

TABLEAU I
Analogies de l'aspect binaire du "OM" 10

TABLEAU II
Classification des lettres en fonction de la forme des voies vocales
afin de mettre en évidence leurs résonances analogiques 41

TABLEAU III
Liens entre les sons sacrés de quelques grandes religions 51

TABLEAU IV
Quelques exemples de mantras naturels,
c'est-à-dire de résonance analogique avec les mouvements
de l'imagination visuelle associée 57

TABLEAU V
Explication de l'emplacement des chacras
ou centres psychiques du corps éthérique 64

TABLEAU VI
Le mantra de l'ascension et de la descente,
en tourbillon de Kundalini 68

TABLEAU VII
Similitude entre mantra et cycle de l'esprit 73

L'INITIATION SUBUD
ou transmission de la grande force de vie
par l'oscillation du point de concentration

L'initiation, comme le mot l'indique, est un début : le début de ce qui doit conduire vers des EXPÉRIENCES PSYCHIQUES TOUT À FAIT EXTRAORDINAIRES.

L'INITIATION SUBUD relate le point de départ des travaux du Dr Lefebure sur le Phosphénisme.

Il y analyse deux méthodes initiatiques :

celle reçue à 18 ans d'un Maître Zoroastrien ; la deuxième à 44 ans, par le Mage indonésien Pak Subuh.

Ceci l'amène à découvrir l'intérêt extraordinaire des phosphènes comme moyen d'étude du cerveau, puis les pouvoirs auxquels ils peuvent conduire. Le Docteur Lefebure nous apprend comment projeter ce que Subuh appelle "la Grande Force de Vie", pour aider ceux qui demandent à entrer sur le chemin de l'Initiation.

2ème partie. ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL PAR LE PHOSPHÉNISME

Cette introduction à l'œuvre du Dr Lefebure expose tout d'abord l'exercice de base du Mixage phosphénique, avec suffisamment de détails pour que le lecteur puisse le pratiquer et se convaincre, par les résultats obtenus, de la valeur de l'ensemble de ses travaux. Un condensé de chaque livre résume, dans leur ordre logique, chacune de ses découvertes sur le rythmo-phosphénisme et les diverses applications des phosphènes : Développement de la mémoire. Développement des facultés de perception supranormale. Les exercices pratiques vous permettent de vous faire une idée de l'efficacité réelle de cette science, le Phosphénisme constituant l'enseignement initiatique le plus élevé.

Réf. : **L01**

LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE

Développement de la mémoire et de l'intelligence par le mélange des pensées avec les phosphènes.

Amélioration rapide des résultats scolaires.

Le mixage phosphénique consiste à mêler une image mentale visuelle et auditive au phosphène.

Celui-ci canalise l'attention vers la pensée choisie ; cette amélioration de l'attention persiste entre les séances.

De plus, il se produit entre la pensée et le phosphène un phénomène comparable à une combinaison chimique, de telle sorte que d'une part, la pensée devient plus dense, ce qui l'aide à se graver dans la mémoire, et d'autre part, il y a un dégagement d'énergie qui augmente le nombre des associations d'idées, par conséquent l'intelligence, et qui excite la curiosité intellectuelle et l'esprit d'initiative.

LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE TRANSFORME L'ÉNERGIE LUMINEUSE EN ÉNERGIE MENTALE.

Sur des enfants d'une dizaine d'années, l'amélioration des résultats scolaires est souvent visible après un mois, à raison de dix minutes d'exercices matin et soir seulement.
Il existe une modalité d'application pour chaque matière scolaire : français, histoire, géographie, etc. En mathématique, le raisonnement est mieux structuré, les données du problème sont mieux assimilées ; les progrès et les résultats s'en ressentent rapidement. Développement de l'appréciation et de points de vue nouveaux. Le calcul mental est facilité. Augmentation de l'idéation pour une rédaction ou une narration. Pour l'apprentissage d'une langue, le Phosphénisme facilite la mémorisation des mots nouveaux, des constructions grammaticales et permet de prendre facilement l'accent.
Des enfants complètement dyslexiques lisent normalement en trois mois et deviennent même supérieurs à la moyenne de leur âge.
L'action du mixage phosphénique sur le sommeil est remarquable. Beaucoup d'insomnies ont été guéries par lui. Les rêves deviennent plus colorés et plus conscients.

Réf. : **L02**

LE PNEUMOPHÈNE
ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

Aussi bien en Orient qu'en Occident, on considère que la respiration joue un rôle primordial dans le développement spirituel.

La première partie de ce livre permet de saisir ce qu'est en réalité LE SEUL exercice respiratoire constituant le Yoga, c'est-à-dire une porte d'accès sur l'autre monde où l'on perçoit le fameux "prâna" des hindous, ou "souffle de l'esprit".

Dans la **deuxième partie** de cet ouvrage, est exposée la pratique de la pensée rythmée.

Pour que la méditation soit efficace, il faut respecter une condition majeure : que la pensée soit rythmée. Lorsqu'elle est rythmée, elle acquiert une puissance exceptionnelle qui produit alors le développement des facultés de perception supranormale. Puis, lorsqu'on l'entraîne dans un mouvement spiral, sa puissance devient telle qu'elle déclenche les phénomènes de télépathie et de clairvoyance. C'est ce qu'ont toujours su les traditions initiatiques. C'est pourquoi, tout leur secret tient dans la pratique de la pensée rythmée associée à la fixation d'une source lumineuse, ce qui permet de vivre des expériences authentiques.

Si on donne à la pensée un rythme rapide, elle tend à provoquer le dédoublement et le voyage astral. Il en est comme d'une pièce de fer collée à une pièce de bois. Si on la fait vibrer, elle se décollera. La pensée rythmée rapide met en mouvement les centres psychiques ou chacras et les éveille, provoquant ainsi des phénomènes d'illumination, c'est-à-dire la perception d'une lumière intérieure qui nous rapproche des plans subtils, ce qui permet le contact avec les guides spirituels.

Le Dr Lefebure a consacré sa vie aux enseignements initiatiques. Dans cet ouvrage, il nous révèle la nature des pouvoirs des initiés.

Réf. : **L03**

ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL PAR L'AUDITION ALTERNATIVE

Neuro - Synchronisateur par audition alternativement à droite et à gauche.

L'audition alternative consiste à entendre tour à tour par l'oreille droite puis par l'oreille gauche, sur un rythme régulier réglable, un son qui peut être un bourdonnement, un claquement ou les deux associés, ou encore un enseignement oral ou une musique. Les effets furent vérifiés dans divers laboratoires d'État, au C.N.R.S., à l'Institut National des Sports et au Laboratoire central des P.T.T..

L'audition alternative est notamment utilisée dans deux domaines :

Pédagogie : L'utilisation de l'Alternophone dans l'étude et les révisions favorise une meilleure compréhension. L'attention est soutenue sans fatigue ; le travail intellectuel est de meilleure qualité et mieux organisé. C'est pourquoi, cet appareil est très utilisé par les étudiants pour préparer leurs examens. Les matières, même difficiles, deviennent plus attrayantes durant l'audition alternative. Cette dernière développe donc une plus grande motivation pour l'étude.

Développement psychique : De même, en associant l'Alternophone aux techniques initiatiques, celles-ci deviennent plus efficaces. L'on accède alors aisément à de nombreux phénomènes psychiques ainsi qu'à des états de relaxation, de vide mental. Les rêves deviennent colorés, ascensionnels, prophétiques. L'audition alternative nous donne une indication importante pour les bases neurologiques de la pensée rythmée. En effet, elle excite les liaisons interhémisphériques, principalement le corps calleux. Or, cet organe se trouve entre les hémisphères, comme le cocher de fiacre entre les deux chevaux : il est l'organe de la personnalité supérieure. Cela explique la tendance à l'examen de conscience provoquée par l'alternophonie, la révélation du thème de méditation personnel, avec construction progressive à chaque séance autour du thème de départ, ainsi que la révélation d'exercices initiatiques.
Par ce moyen, on possède une des clés neurologiques des initiations orientales.

Réf. : **L04**

L'École du Docteur LEFEBURE,
Premier Centre d'Enseignement des Techniques Initiatiques appliquées, poursuit la recherche et la diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, entrepris dès le 7 Août 1945.

www.phosphenisme.com